

Gábor Varga

Krebs, Diabetes und andere
Erkrankungen

Die Anwendung von Apigenin und Heilpilz-
Extrakten in der Praxis

Gábor Varga

Krebs, Diabetes und andere
Erkrankungen

Die Anwendung von Apigenin und
Heilpilz-Extrakten in der Praxis

Budapest, 2014

Copyright: © 2014 Gábor Varga

ISBN 978-963-08-8802-8

Herausgeber und alleiniger Verantwortlicher:

Autor des Buches Gábor Varga

E-Mail: gvarga@gmx.de

Einband: Balázs Arany-Tóth

Umruch: Erika Messinger-Koós

Druck: Rózsadomb Contact Kft.

H-1022 Budapest, Balogvár utca 1.

Verantwortlicher Ressortleiter: Miklós Messinger

INHALT

Einleitung.....	9
Was mich bewegte, diesen Weg einzuschlagen.....	10
Weitverbreitete Ansichten über die Erhaltung unserer Gesundheit	17
Heilpilze und Medikamente.....	24
Wofür – oder wogegen können Heilpilz-Extrakte eingesetzt werden?	28
Krebs, Apigenin und Heilpilze.....	32
Stammzellen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Übergewicht	39
Risikofaktoren, die unser Leben verkürzen können.....	42
Kenntnisse über Nahtoderfahrungen können dazu beitragen, Angststress zu lösen	46
Cholesterin – der stille Killer.....	53
Diabetes mellitus und Bluthochdruck	55
Erkrankungen des Darmsystems.....	59
Darmtumor mit Metastasen.....	63
Gynäkologische Tumorerkrankungen.....	67
Atemnot! – Ursache: COPD	71
Eine der gefürchtetsten Krankheiten: Lungenkrebs.....	74
Hirntumor – tapfere Kinder, die nicht aufgaben	77
Als die Ärzte den Patienten bereits aufgegeben hatten	82
Auswahl an Fachartikeln.....	90
HEILPILZ-EXTRAKTE – NICHT NUR GEGEN KREBS...	90
Krebsfördernde Erkrankungen der Speiseröhre, des Magens und des Darms: Reflux, Magengeschwür, entzündliche Darmerkrankungen.....	94
KÜNSTLICHE VITAMINE UND KREBS	99
LUNGENKREBS – URSACHEN DER KATASTROPHALEN SITUATION IN UNGARN SOWIE DEREN KONSEQUENZEN	104

LEBERKREBS – VERBESSERUNG DER LEBENSQUALITÄT, PRÄVENTION.....	110
DARMKREBS – WAS KÖNNEN FLAVONOIDE UND HEILPILZ-EXTRAKTE ZUR PRÄVENTION BEITRAGEN?.....	112
BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS – DIE WICHTIGKEIT DER PRÄVENTION UND DER STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS	114
STAMMZELLENTHERAPIE.....	117
OB GRIPPE ODER KREBSPRÄVENTION.....	119
UNGARISCHE STAMMZELLENTHERAPIE MIT ERFOLG IM AUSLAND EINGESETZT.....	121
ÜBERGEWICHT, KOMPLIKATIONEN UND STAMMZELLEN.....	123
VITAMIN C IM KREUZFEUER.....	132
ALLERGIE – DIE ANTIKANZEROGENE	136
ZIVILISATIONSKRANKHEIT.....	136
HEILPILZ-EXTRAKTE, DIE GENIALITÄT DES ÜBERLEBENS, KRANKHEITSERREGER, IMMUNSYSTEM.....	144
Wenn uns die Seele krank macht.....	155
Grippe-Epidemie – ihre mysteriöse Ausbreitung und ihre Auswirkungen	161
Mineralstoffe und künstliche Vitamine – mit Vorsicht zu genießen!	163
Parasiten in unserem Körper.....	166
Gefahrenquelle: elektromagnetische Strahlung	175
Quellen:	187

VORWORT

über den Autor dieses Buches: Gábor Varga

„Hilf Dir selbst, so hilft Dir Gott!“ – ... und weil Du so auch anderen helfen kannst

Tiefgreifende Entwicklungsstörungen sowie die darauf basierende unheilbare Krankheit seines eigenen Kindes haben den Forscher und Autor dieses Buches, Gábor Varga, dazu bewogen, sich in die „Welt der Heilbehandlungen“ zu begeben. Das dazu erforderliche Wissen eignete er sich autodidaktisch an. Sein Wissen und seine Kenntnisse hat er unzähligen medizinischen Büchern und wissenschaftlichen Publikationen entnommen, die er nicht nur gelesen, sondern auch ver- und aufgearbeitet hat. Mit seinem Wissensstand ist er Spezialisten, die eine medizinische Universität absolviert haben, weit voraus. Davon konnte ich mich in mehreren Gesprächen und Verhandlungen persönlich überzeugen. Ich schäme mich keineswegs einzugestehen, dass Herr Varga mir, als promovierten Professor der medizinischen Wissenschaften, – mit seinen objektiven Informationen über die Funktion des menschlichen Organismus und des Gehirns – völlig neue Zusammenhänge darlegen konnte, die mir neue Dimensionen in meiner Betrachtungsweise eröffneten. Charakteristisch für einen Forscher ist – neben dem Drang nach Wissen und Gelehrtheit – auch der unabdingbare Wille, etwas zu tun, zu bewegen, zu vollbringen. Und Herr Varga verfügt sehr wohl über solche außergewöhnliche Eigenschaften. Sein hoher Wissensstand ist das Fundament seiner Tätigkeit, und sein Glaube gibt ihm den nötigen Rückhalt und die Kraft dazu – auch hierüber berichtet dieses Buch.

Ich kann Herrn Gábor Varga nur meine Anerkennung und meinen Respekt ausdrücken. In Zusammenhang mit diesem Buch und seinem Autor stellt sich mir nur eine einzige Frage:

„Warum gibt es nur so wenig Menschen mit solchen hervorragenden Eigenschaften?“

Prof. Dr. Imre Repa

HEILUNG DURCH WISSEN UND ERFAHRUNG

Krebs, Diabetes und andere Erkrankungen *Anwendung von Apigenin- und Heilpilz-Extrakten in der Praxis*

Einleitung

Dieses Buch handelt in erster Linie von Menschen, die mit einer schweren oder sogar unheilbaren Krankheit konfrontiert wurden und davon, wie sie sich dieser Herausforderung stellten. Die meisten Menschen reagieren auf die Mitteilung, dass sie schwer erkrankt sind, mit Depressionen – sie ziehen sich zurück und sind der Überzeugung, dass nun alles verloren sei. Aber es gibt auch Menschen, die fest entschlossen sind, der Krankheit zu trotzen und auch dann nicht zu verzagen, wenn Außenstehende die Hoffnung bereits aufgegeben haben. Häufig ist zu beobachten, dass Patienten, nachdem sie die Diagnose erfahren hatten, verschiedene Phasen der psychischen Verarbeitung durchleben: Zu Beginn überwiegt Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, bis der Betroffene sich sammeln kann und sich entschließt, aktiv um sein Leben zu kämpfen. Resolute Patienten, denen es gelingt, ihre Angst auszuklammern, nehmen oft – über die konventionellen Behandlungen hinaus – auch alternative Therapien in Anspruch. Wer sich umfassend informiert, stößt ganz gewiss auch auf die Alternative, Heilpilz-Extrakte und Apigenin zusätzlich anzuwenden.

Im ersten Teil dieses Buches beleuchten wir die Grundlagen der Anwendung von Heilpilz- und Apigenin-Extrakten. Der zweite, und damit Hauptteil meines Buches, berichtet über konkrete Erfahrungen von Patienten, die diese Alternative gewählt haben. Die Patienten kommen selbst zu Wort, ihre Angaben werden mit ärztlichen Befunden untermauert. Im Anhang finden Sie detaillierte Erklärungen zu einzelnen Krankheiten und deren Hintergründen.

Was mich bewegte, diesen Weg einzuschlagen

Die konventionelle medizinische Wissenschaft hat für jede einzelne Erkrankung ihre vorgefassten Vorschriften, wie die Behandlung vonstattengehen muss. Die strikte Einhaltung dieser Vorschriften führt allerdings nicht immer zu dem Erfolg, den sich auch der Patient gewünscht hätte. Dieses Problem ist natürlich umso größer, je seltener die Krankheit ist, ganz zu schweigen davon, wenn die Krankheit offiziell als „nicht behandelbar“ gilt. Mit einer solchen Erkrankung wurde ich damals konfrontiert und begab mich deshalb auf diesen steinigen Weg, um zur Heilung und Genesung von Menschen beizutragen zu dürfen.

Mein erster Sohn, Gábor, wurde 2002 geboren. Weder bei der Geburt noch während der darauf folgenden Zeit wurden Unregelmäßigkeiten festgestellt. Er unterschied sich insofern von anderen Babys, dass er fast ununterbrochen weinte. Wir erinnern uns an ein einziges Lächeln im Alter von nur wenigen Tagen, wovon wir Eltern lange Zeit zehren sollten. Sein Weinen jedoch hielt Monate, ja Jahre lang an – sowohl tagsüber als auch nachts. Das bedeutete für uns eine Bereitschaft von 24 Stunden am Tag. Körperlich entwickelte sich unser Sohn, hatte jedoch Koordinationsstörungen. Unser kleiner Gábor sprach und verstand fast nichts. Später, als er bereits laufen konnte, schafften wir es nicht ihm beizubringen, an der Hand zu gehen. Er verstand einfach nicht, was wir von ihm verlangten. Ob Bekannte, Eltern, Verwandte oder Fremde - das machte für ihn keinen Unterschied. Er war nicht in der Lage, seine Nuckelflasche zu halten oder später das Essbesteck zu benutzen, alles fiel ihm aus der Hand. Aber wir hatten die Hoffnung noch immer nicht aufgegeben, dass alles in Ordnung kommt. Ein verkrampftes, hoffnungsloses Hoffen machte sich in uns breit. Früher war ich der Meinung, dass es

keinen Sinn macht, immer weiter zu hoffen, obwohl einem die Hoffnung bereits fast genommen wurde – dem ist aber nicht so, allerdings mit der Einschränkung, dass auch dieses Gefühl seine Grenzen hat. Wir wohnten in Deutschland, in München. Mit meinem Sohn ging ich oft auf den Spielplatz, zur Schaukelwippe. Ich setzte ihn auf der einen Seite auf die Wippe, so konnte ich ihn von der anderen Seite aus vorsichtig anheben.

Eines Tages stellte er sich von allein neben einen Sitz der Wippe und wollte aufsteigen. Er wollte selbst versuchen, sich draufzusetzen – das hatte er vorher noch nie getan! Doch meine Freude war von kurzer Dauer, denn er wollte mit dem *rechten* Bein aufsteigen, obwohl sich die Wippe auf seiner *linken* Seite befand. Sein Verhalten zeigte, dass bei ihm Koordinationsstörungen dramatischen Ausmaßes vorlagen, die sich auf alle Lebensbereiche auswirkten.

Die Weinkrämpfe hörten nicht auf, oft brachten wir ihn ins Krankenhaus, wo man im Allgemeinen jedoch keinerlei Unregelmäßigkeiten feststellen konnte. Er bekam immer stärkere Schmerzmittel verabreicht – bis hin zur Dosis für Erwachsene.

Der Kinderarzt versicherte uns bis zum 2. Lebensjahr, dass alles in Ordnung sei, und erhielt uns damit unsere Hoffnung in dieser hoffnungslosen Situation. Gábor erkrankte oft an Infektionskrankheiten, die mit Antibiotika behandelt wurden, was dazu führte, dass seine Darmschleimhaut fast völlig zerstört wurde. Dies steigerte seine bisher unerklärbaren Schmerzen ins Unerträgliche. Der 2. Geburtstag unseres Sohnes war für uns ein Wendepunkt: Ohne jedes Anzeichen einer Kommunikationsbereitschaft vonseiten des Kindes wollten wir den Beschwichtigungen des Kinderarztes keinen Glauben mehr schenken. Als nichts dergleichen geschah, stellte der Arzt fest, dass hier wohl doch Probleme vorliegen und dass wir den Kleinen durchchecken lassen sollten. Wir brachten ihn in eins der größten Kran-

Was mich bewegte, diesen Weg einzuschlagen

kenhäuser Deutschlands. Eine ganztägige, umfassende Untersuchung begann – mit Blut- und Urinproben bzw. genetischer Labordiagnostik. Die genetische Analyse lieferte einen „positiven“ Befund: Festgestellt wurde das Mikrodeletionssyndrom 22q13.3, was bedeutet, dass das terminale Langarmende des Chromosoms 22 fehlt. Dies gilt als eine der Ursachen für Autismus. Nach der Diagnose suchten wir natürlich fieberhaft nach Informationen über Behandlungsmethoden bzw. darüber, was uns als Eltern erwartet. Eine etwas unsensible Mitteilung eines Facharztes (Genetikers) lautete – nachdem er die Diagnose gelesen hatte -: „Das ist leider nicht mehr ungeschehen zu machen.“ Was er uns aber eigentlich damit sagen wollte: Diagnose: hoffnungslos - unheilbar.

Mit dieser absoluten Hoffnungslosigkeit wollten wir uns jedoch nicht abfinden. Ich begann, systematisch die Ursachen der schwerwiegenden Symptome dieses Syndroms zu erforschen. Warum war keine mentale Entwicklung möglich? Warum vergessen Kinder, die an diesem Syndrom leiden, Dinge, die sie bereits einmal gelernt hatten? Eltern hatten im Internet eine Selbsthilfegruppe gegründet, wo ein ständiger Erfahrungsaustausch stattfand – über die Krankheit selbst, über Symptome, über neueste Untersuchungsergebnisse. Eines dieser Symptome war der von Schmerzen geprägte Weinkampf der Kinder. Bei einem der Kinder wurde ein sehr hoher Cortisolspiegel festgestellt – ohne jeden Entzündungsherd. Sowohl die Ärzte als auch die Eltern standen vor einem Rätsel. Was war der Auslöser dieses Symptoms? Während meiner Forschungsarbeiten stieß ich auf ein – verhältnismäßig brutales – russisches Tierexperiment, wo Ratten chronischem Durst ausgesetzt wurden. Der Cortisolwert dieser Ratten stieg sprunghaft in die Höhe, wobei der Wert des antidiuretischen Hormons (Vasopressin, ADH) sank. Bei akutem Durst verhalten sich diese beiden Hormonspiegel genau entgegengesetzt. Daraus

könnte schlussfolgert werden, dass eine Ursache der Schmerzen der Kinder auf die Schwankungen der Regulation von ADH im Hypothalamus zurückzuführen ist. Tritt zeitweilig eine verminderte ADH-Produktion auf, kann dies u.a. heftige Nierenschmerzen verursachen. Bei meinem kleinen Sohn wurde eine, für sein Alter viel zu große Menge an angesammeltem täglichen Urin festgestellt. Der Endokrinologe war der Meinung, dass dieses Symptom auf Diabetes insipidus hinweisen könnte. Im Laufe meiner Recherchen fand ich eine Studie, in der man feststellte, dass Kinder, die mit dem Mikrodeletionssyndrom 22q13.3 geboren wurden, bereits zum Zeitpunkt ihrer Geburt an Diabetes insipidus litten. Mit dieser Erkenntnis war es gelungen, eine Ursache der Symptome dieser Krankheit zu klären. Ein instabiler Hypothalamus führt zu einer instabilen ADH-Produktion, was sich in sporadisch auftretendem Diabetes insipidus äußern kann. Ein Teil der auftretenden Schmerzen konnte somit einer konkreten Ursache zugeordnet werden.

Die gravierenden mentalen Entwicklungsstörungen haben jedoch andere Ursachen. Meine Forschungen erstreckten sich auch auf die Untersuchung der Funktion des Shank3-Proteins, das beim Deletion-22q13.3-Syndrom für die wichtigsten mentalen Störungen verantwortlich ist. Werden Shank3-Protein-gekoppelte Rezeptoren aktiviert, kann man die Funktion der nur zu 50% vorhandenen Proteine positiv beeinflussen. Nachdem ich herausgefunden hatte, wie man diesen Stoff, der die Rezeptoren aktiviert, ohne systemische Nebenwirkungen ins Gehirn befördern kann, unterbreitete ich meine Forschungsergebnisse dem behandelnden Facharzt meines Sohnes. Die verwendete Fachliteratur konnte den Arzt überzeugen, sodass er einwilligte, diese Behandlung durchzuführen. Die Behandlung hatte einen so überragenden Erfolg, dass innerhalb weniger Monate noch weitere fünf Kinder, die an gleichen Problemen litten, mit der glei-

Was mich bewegte, diesen Weg einzuschlagen

chen Methode und mit ähnlich guten Erfolgen behandelt werden konnten.

Während der Behandlung war uns zu allererst aufgefallen, dass unser Sohn zunahm: innerhalb einiger Wochen stieg sein Gewicht von 12 auf 14-15 kg. Der Wasserhaushalt seines Organismus stabilisierte sich, Diabetes insipidus konnte nicht mehr festgestellt werden, was zur Folge hatte, dass sich in seinem Körper 2-3 Liter Wasser einlagern konnten. Das war der Grund für die Gewichtszunahme. Vor der Behandlung konnte sein Körper das Wasser nur für einige Stunden in sich behalten, genau so lange, wie das von außen zugeführte künstliche Hormon (Desmopressin) gewirkt hatte. Durch die von mir entwickelte Behandlung blieb der Wasserhaushalt des Körpers jedoch dauerhaft stabil, wodurch auch der Natriummangel behoben werden konnte. Der Natriumwert pendelte sich in der Mitte zwischen Unter- und Obergrenze ein. Dies waren die ersten auffallenden physiologischen Anzeichen, mit denen der Erfolg der Therapie bestätigt wurde. Das überwältigendste Ereignis für uns war jedoch, als der kleine Gábor zum ersten Mal verbale Informationen verstand. Früher gab es dafür nicht das allergeringste Anzeichen. Er war nicht einmal in der Lage, Zeichensprache zu verarbeiten, geschweige, dass er unseren Blicken hätte folgen können. Wenn er sich unter den Tisch setzte, war er unfähig, allein wieder hervorzukommen. Er versuchte beharrlich, noch unter dem Tisch aufzustehen. Stundenlang beschäftigte er sich mit dem Auf- und Zumachen von Türen. An einem schönen Sommertag hielten wir uns im Garten eines Einfamilienhauses auf. Mein Sohn Gábor hockte mit dem Rücken zum Gartentor am Boden. Wir befanden uns genau ihm gegenüber, als wir jemanden in Richtung Gartentor kommen sahen. Es fiel der Satz: „Jemand steht am Tor.“ Urplötzlich sprang mein Sohn auf und rannte zum Gartentor. Das war und bleibt der emotionalste Moment in unserem Leben.

Gábor versteht seitdem bereits zahlreiche Begriffe. Später trat auch eine wesentliche Besserung seines repetitiven Verhaltens (ständiges Wiederholen) ein, es wurde kontrollierbar. Dadurch wurde es auch möglich, mehrere Kilometer mit dem Kleinen an der Hand spazieren zu gehen. Gábor lernte, ein Dreirad zu bedienen und wenige Zeit später konnte er sogar Fahrrad fahren. Nur am Rande sei bemerkt, dass der Kleine erst nach der Therapie gelernt hat, mit beiden Beinen gleichzeitig zu springen. Das war für ihn keine einfache Übung. Er kann selbstständig aus einem Becher trinken. Früher war er außerstande, einen Gegenstand zu fassen, festzuhalten und gezielt zum Mund zu führen. Neuesten Informationen zufolge wird meine Therapie in Holland klinisch getestet.

Der genetische Defekt verursachte auch eine verminderte Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Infektionskrankheiten, was nach geraumer Zeit dazu führte, dass er mit einer eingeengten Lunge leben musste. Ein Inhalationsgerät konnte leider nicht verwendet werden, weil es bei dem Jungen Panikattacken auslöste. Die Antibiotika hatten seinen Darm sehr arg geschädigt, seine Haut war wund. Damals begann ich, nach wirksamen Mitteln gegen chronische Bronchitis, Asthma bzw. gegen Infektionskrankheiten zu suchen. Ich nahm mir Fachzeitschriften vor, in denen medizinische Forschungsergebnisse veröffentlicht wurden; und hier stieß ich auf Heilpilze (auch Vitalpilze genannt) und deren Extrakte sowie auf einige Heilpflanzen, mit deren Hilfe es mir gelang, den Gesundheitszustand meines Sohnes zu stabilisieren. Die erreichten Erfolge bewogen unseren Kinderarzt dazu, mich nach meinem Rezept zu fragen. Und an dieser Stelle traf ich die Entscheidung, dass ich diese Heilmethode allen Menschen zugänglich machen wollte. Die Qualität und die Zusammensetzung der Extrakte habe ich fortlaufend verbessert und weiterentwickelt, was mich in die Lage versetzte, für die verschie-

Was mich bewegte, diesen Weg einzuschlagen

densten Erkrankungen spezielle Rezepturen zusammenzustellen. Und so begann und verbreitete sich die Anwendung von Heilpilz-Extrakten in Ungarn.

Weitverbreitete Ansichten über die Erhaltung unserer Gesundheit

Wir sind daran gewöhnt, dass uns von Nachbarn, Bekannten und der Werbung diverse Mittel und Praktiken zur Immunstärkung angeboten werden. Und weil natürlich alle ihr Immunsystem stärken wollen, werden viele Produkte als „immunstärkend“ von der Werbung ausgelobt. Gott sei Dank, dass die so angepriesenen Vitamine und Mineralstoffe nicht über eine „immunstärkende“ Wirkung verfügen. Wären sie nämlich dafür geeignet, würde das eine landesweite Katastrophe verursachen. Die einseitige Stimulierung der Reaktionsfähigkeit des Immunsystems birgt enorme Gefahren in sich. Die nach dem I. Weltkrieg aufgetretene „Spanische Grippe“ forderte mehrere Dutzend Millionen Todesopfer. Die ausgesprochen hohe Opferzahl ist mit aller Wahrscheinlichkeit darauf zurückzuführen, dass das Immunsystem vieler Menschen auf das Erregervirus überreagierte. Damit kann auch erklärt werden, dass dieser Krankheit vor allem junge Menschen zum Opfer fielen, denn bei älteren Menschen reagiert das Immunsystem langsamer. Erfreulicherweise entsprechen die Inhalte solcher Werbungen, die die immunstärkende Wirkung bestimmter Vitamine und Mineralstoffe anpreisen, nicht den Tatsachen. Wäre es so, wären Infektionskrankheiten um vieles gefährlicher, wenn solche Mittel angewendet werden. Der Organismus braucht Wirkstoffe, die das Immunsystem nicht einfach nur „stärken“, sondern es regulieren, was bedeutet, dass die Reaktionsfähigkeit eines geschwächten Immunsystems gesteigert und ein überreagierendes Immunsystem in seiner Funktion gehemmt werden muss, um zu verhindern, dass es den eigenen Organismus angreift. Wirkstoffe mit diesen Eigenschaften nennt man „Adaptogene“. Innerhalb der Adaptogene nehmen die Wirkstoffe von Heilpilzen, Apigenin und

Weitverbreitete Ansichten über die Erhaltung unserer Gesundheit

Flavonoiden eine besondere Stellung ein. Eine detaillierte Beschreibung darüber finden Sie in einem der nachfolgenden Kapitel.

Eine oft gestellte und essentielle Frage ist: Warum ist es notwendig, das Immunsystem zu regulieren? Die meisten denken sofort daran, dass damit Infektionskrankheiten verhindert werden oder deren Verlauf abgeschwächt wird bzw. Komplikationen entgegengewirkt werden kann. Infektionskrankheiten können jedoch weit- aus mehr – im Allgemeinen langfristige - Auswirkungen auf den Organismus haben. Dass Viren Krebs erregen können, ist allgemein bekannt. Folgende Krebserkrankungen werden oft von Viren ausgelöst: Gebärmutterhalskrebs, Mundhöhlenkrebs (HPV), Leberkrebs (Hepatitisvirus), Hodgkin-Lymphom (Epstein-Barr-Virus) usw. Verfügt der Organismus über gute Abwehrkräfte, kann er den Großteil der Viren vernichten. Mit ihrer Fähigkeit, das Immunsystem zu regulieren, unterstützen Heilpilze den Organismus tatkräftig, sich der gefährlichen Viren zu entledigen. Bei ca. einem von hundert Menschen schafft es der Organismus nicht, die gefährlichen Viren zu bekämpfen, sodass sich bei ihnen – innerhalb einiger Jahre – ein Verkrebsungsprozess entwickeln und intensivieren kann.

Wie gut oder schlecht unser Immunsystem funktioniert, kann entscheidend dafür sein, ob und an welchen Krankheiten wir im Laufe unseres Lebens leiden werden bzw. mit welcher Lebensqualität wir später rechnen können. Wissenschaftler stellten fest: Je höher das chronische Entzündungsniveau im Organismus ist, desto wahrscheinlicher ist das Auftreten schwerer Erkrankungen (Herzinfarkt, Diabetes mellitus, Parkinson, Alzheimer, Schizophrenie, Gelenkentzündungen, Multiple Sklerose, Adernverkalkung). So wird auch verständlich, warum bei ca. einem Viertel der Herzinfarkt-Patienten kein einziger klassischer Risikofaktor (Übergewicht, hoher Blutdruck, schlechte Cholesterinwerte, hoher Blutzuckerspiegel, Rauchen

Weitverbreitete Ansichten über die Erhaltung unserer Gesundheit

usw.) vorliegt. Krankheitserreger können nur dann chronische Entzündungen auslösen, wenn das Immunsystem nicht richtig funktioniert. Das Immunsystem kann bei einer Infektion überreagieren oder auch unzureichend darauf reagieren, was dazu führt, dass ruhende Dauerformen der Erreger langfristig eine nicht adäquate Immunantwort verursachen.

Das Immunsystem kann unter Umständen sogar das Intelligenzniveau ganzer Populationen beeinflussen. Man beobachtete, dass in Gebieten, wo die Krankheitserregerlast hoch ist, das allgemeine Intelligenzniveau niedriger ist. Einerseits bewirkt die höhere Krankheitserregerlast eine relativ bessere Widerstandsfähigkeit, andererseits ist der Organismus einer ständigen, erhöhten Belastung ausgesetzt. Die Entwicklung des kindlichen Gehirns verbraucht viel mehr Energie – im Verhältnis zur benötigten Gesamtenergie des Organismus – als die Funktion des erwachsenen Gehirns. Verläuft diese Energieversorgung im Kindesalter stockend, kann die Entwicklung des Gehirns Schaden nehmen, was bedeuten kann, dass das Volumen und das Gewicht des Gehirns der Kinder kleiner sind. Infektionskrankheiten entziehen dem Organismus – und so auch dem Gehirn – große Mengen an Energie. Auch das Abwehrsystem des Körpers verbraucht viel Energie, deshalb verursachen Krankheitserreger oft Störungen im Darm- bzw. Verdauungssystem (beeinträchtigte Absorption von Nährstoffen). Verfügen wir jedoch über ein intaktes Immunsystem, haben Krankheitserreger kaum die Möglichkeit, die Energieversorgung zu beeinträchtigen. Das Verhältnis von Krankheitserregern und Immunsystem hat einen größeren Einfluss auf das Intelligenzniveau der betroffenen Region als das Schulwesen, die Länge und Qualität der Ausbildung oder auch die Vermögenslage dieses Gebietes. Womit wir unser Immunsystem stabilisieren, ist eine Frage von großer Tragweite, denn hiermit kann Einfluss darauf ge-

Weitverbreitete Ansichten über die Erhaltung unserer Gesundheit

nommen werden, ob wir chronisch oder unheilbar erkranken werden; sogar unsere Karriere und unsere Intelligenz können davon beeinflusst werden.

Allgemein verbreitet ist die Vorstellung, dass wir vor allem isolierte Vitamine und Mineralstoffe einnehmen sollten, andere sind der Meinung, wir sollten versuchen, zur Ernährungsweise unserer Vorfahren (vor mehreren Zehntausend Jahren) zurückzukehren. Die letztere Meinung wirft jedoch ernsthafte Probleme auf, denn im Paläolithikum lag die Lebenserwartung bei etwa 30-35 Jahren. Hinzu kommt, dass bereits zahlreiche Studien die krebserregende Wirkung von rotem und Wildfleisch nachweisen konnten, was heutzutage bereits hinlänglich bekannt ist. Durch eine aktuelle Studie, in der man die Zusammensetzung der Zähne von Steinzeitmenschen analysierte, kam man zu der Erkenntnis, dass eines der Hauptnahrungsmittel in dieser Epoche Grassamen war. An diesem Beispiel sieht man, dass es gar nicht so leicht ist festzustellen, was unsere Vorfahren damals verzehrten. Und noch schwieriger wird es herauszufinden, wie wir unsere Nahrung zusammenstellen müssten, um länger und gesünder zu leben. Einige grundlegende Regeln, die man möglichst einhalten sollte, sind uns jedoch schon bekannt. Meiden sollte man Lebensmittel, die mit raffiniertem Zucker gesüßt oder aus Weißmehl hergestellt wurden. Besonders schädlich sind „Erfrischungsgetränke“, die mit isolierter Fruktose versetzt wurden. Aus isolierter Fruktose bildet der Organismus Bauchfett, das eine chronische Entzündung auslöst – mit all ihren schwerwiegenden Folgen. Man sollte weit möglichst von solchen Speisen absehen, nach deren Verzehr der Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellt. Dieser plötzliche Anstieg ist sehr gefährlich, denn er trägt in hohem Maße zur Adernverkalkung bei. Ölhaltige Kerne, Walnüsse, Mandeln, Erdnüsse usw. und auch der Verzehr von Essig reduzieren den sprunghaften Anstieg des Blutzuckerspiegels

Weitverbreitete Ansichten über die Erhaltung unserer Gesundheit

nach dem Essen und helfen deshalb, Atherosklerose vorzubeugen. Es könnten Wirk- und Nährstoffe existieren, die noch gar nicht bzw. deren Relevanz für unseren Organismus noch nicht entdeckt wurden. Vorteilhaft ist eine vielseitige Ernährung. Je mehr verschiedene Nährstoffe dem Körper zugeführt werden, desto sicherer können wir sein, dass im Organismus keine Mangelerscheinungen auftreten können.

Der am weitesten verbreitete Irrglaube bezieht sich auf isolierte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die – wie wir bereits erwähnten – nicht dafür geeignet sind, das Immunsystem zu stabilisieren. Aber können sie unserer Gesundheit schaden oder sogar unser Leben verkürzen? Für die erste Sensation sorgte eine Untersuchung in den 90er Jahren, die sich mit dem Verzehr von isoliertem (nicht als Gemüse verzehrtem) Beta-Carotin beschäftigte. Es stellte sich heraus, dass Beta-Carotin bei männlichen Rauchern Lungenkrebs erregend wirkt. Vor den Untersuchungen ging man allgemein davon aus, dass die zusätzliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen ausschließlich positive Auswirkungen haben kann. Nach Ende der 90er Jahre nahmen die Forschungen bereits kritischere Züge an. In vielen, groß angelegten bzw. zusammenfassenden Studien wurde seitdem festgestellt, dass die unbegründete Einnahme vieler Vitamine und Mineralstoffe Probleme verursachen kann. So wurde festgestellt, dass die unbegründete Einnahme von Vitamin A, E und Beta-Carotin das Leben der Menschen verkürzen kann. Eine grundlegende Untersuchung, die über viele Jahre mit Einbeziehung Tausender von Menschen durchgeführt und 2012 veröffentlicht wurde, erweiterte diese obige Feststellung auch auf Mineralstoffe. Eisen, Magnesium, Zink, Kupfer, aber auch Vitamin B6 und Folsäure können das Leben verkürzen. Natürlich muss man diese Studien auch richtig interpretieren. Wenn jemandem gegen Muskelkrämpfe Magnesium empfohlen

Weitverbreitete Ansichten über die Erhaltung unserer Gesundheit

len wird, während der Schwangerschaft Folsäure oder bei Eisenmangel Eisen eingenommen werden soll, dann muss das auch getan werden. Es gibt durchaus Situationen, in denen die zusätzliche Gabe von isolierten Vitaminen bzw. Mineralstoffen dem Organismus nützt. Zahlreiche Studien ergaben leider auch erstaunliche Feststellungen in Zusammenhang mit der Verwendung von Vitamin C. Vor allem bei Frauen im fortgeschrittenen Alter kann die Einnahme von isoliertem Vitamin C außerordentlich schädlich sein, denn es erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Grauem Star oder Atherosklerose zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Als ich vor Jahren zum ersten Mal Artikel zu diesen wissenschaftlichen Ergebnissen veröffentlichte und auch im Radio über dieses Thema sprach, sorgte das für allgemeine Sprachlosigkeit. Allerdings kam es auch vor, dass ich Anrufe oder E-Mails erhielt, in denen mir für die Informationen gedankt wurde. Eine ältere Dame offenbarte mir, dass sie sofort aufhörte, hochdosiertes Vitamin C einzunehmen, da sie nun verstanden hatte, warum sich ihre Augenerkrankung (Grauer Star) zunehmend verschlimmerte. Manche hatten die Befürchtung, dass durch diese Veröffentlichungen das Andenken an Albert Szent-Györgyi Schaden nehmen könnte. Ich kann alle beruhigen: Alle wirklich großen Wissenschaftler, wie auch Albert Szent-Györgyi einer war, haben derart vieles entdeckt, dass ihnen eigentlich mehr als nur ein Nobel-Preis hätte verliehen werden können. Er hat auch solche Stoffe entschlüsselt und entdeckt, die durch langfristige Anwendungen und klinische Tests bestätigt wurden. Welche Stoffe das waren, erklären wir später. Dem Wissen über Vitamine und Mineralstoffe können wir die Kenntnisse über Heilpilz-Extrakte gegenüberstellen. Einen Teil der Heilpilze (Vitalpilze) entdeckte man auf der Suche nach dem „Geheimnis“ eines langen Lebens. Legendär ist die Entdeckung des ABM Pilzes (*Agaricus blazei* Murill). In den sechziger Jahren unter-

Weitverbreitete Ansichten über die Erhaltung unserer Gesundheit

suchten japanische Forscher in einigen Siedlungen Brasiliens, warum die dort lebenden Menschen ein – im Vergleich zu anderen Gebieten - überdurchschnittliches Alter erreichten. Sie kamen zu der Erkenntnis, dass die dort ansässigen Einwohner deshalb viel älter wurden, weil der Verzehr von Heilpilzen auf ihrem täglichen Speiseplan zu finden war. Diese Entdeckung war der Beginn der wissenschaftlichen Untersuchungen von Heilpilzen. In den darauf folgenden Jahrzehnten wurden mehrere Hundert Studien veröffentlicht - darunter auch zahlreiche klinische Tests -, die uns einen Einblick in die Wirkungsmechanismen dieser Pilze vermitteln.

Heilpilze und Medikamente: auch Medikamente haben ihre Grenzen

Viele Menschen verstehen Heilpilze als eine Alternative zur Einnahme von Medikamenten. Tatsache jedoch ist, dass diese beiden Therapien in den meisten Fällen erst dann eine optimale Wirkung erzielen können, wenn sie sich gegenseitig ergänzen. In bestimmten Situationen oder bei schweren Krankheiten (z. B. Tumorerkrankungen) kann es jedoch vorkommen, dass – aus diversen Gründen – Arzneimittel nicht angewendet werden können. Manche Patienten reagieren mit heftigen Symptomen auf bestimmte Medikamente, sodass deren Dosierung nicht weiter erhöht werden kann. In solchen Fällen können Heilpilze und Apigenin alternativ zum Einsatz kommen. Heilpilze werden seit Jahrtausenden als Lebensmittel verwendet bzw. in der Volksheilkunde als Heilmittel genutzt, deshalb sind eventuell auftretende Nebenwirkungen hinlänglich bekannt. Bisherige Erfahrungen haben gezeigt, dass die Nebenwirkungen von Medikamenten schwerwiegende Spätfolgen haben können. Die meisten Medikamente, isolierte Vitamine und Mineralstoffe kamen in der Volksheilkunde nie zum Einsatz, daher sind deren langfristige Nebenwirkungen auch nicht bekannt. Betrachtet man die Anwendung von Heilpilzen und Medikamenten von diesem Gesichtspunkt aus, dann sind Heilpilze in ihrer Verwendung viel zuverlässiger als Medikamente, weil unerwartete Reaktionen kaum vorkommen können. Medikamente werden strengen klinischen Tests unterzogen, bevor sie von Ärzten an ihre Patienten empfohlen werden. Klinische Tests werden von Pharmaunternehmen zusammengestellt und organisiert. Daher kann eine gewisse Subjektivität unter Umständen zu verzerrten Untersuchungsergebnissen führen. Dies ist in der Fachwelt bekannt, zahlreiche Studien haben sich bereits mit diesem Problem-

Heilpilze und Medikamente: auch Medikamente haben ihre Grenzen

thema beschäftigt. Oft liegt genau in dieser Problematik der Grund dafür, dass sich erst viel später herausstellte, mit welchen gravierenden Nebenwirkungen man rechnen muss – oder aber auch: bei welchen Krankheiten das getestete Medikament völlig wirkungslos ist. Ein klassisches Beispiel hierfür sind die neuen Medikamente, die gegen Reflux verwendet werden: sogenannte Protonenpumpenhemmer. Eigentlich wurde von diesem Arzneimittel erwartet, dass es nicht nur die Symptome des Säurerückflusses lindert, sondern auch die Wahrscheinlichkeit des Verkrebens der Speiseröhre reduziert. Der hauptsächlichste Auslöser des Speiseröhrenkrebses ist nämlich der Säurerückfluss aus dem Magen. So kann es zum Barrett-Syndrom kommen, das als unmittelbare Vorstufe einer Krebserkrankung gilt. Mittlerweile stellte sich jedoch heraus, dass – obwohl Protonenpumpenhemmer verwendet wurden - das Verkrebsen der Speiseröhre prozentual von Jahr zu Jahr stieg. Daraus kann schlussfolgert werden, dass die erhoffte Antikrebswirkung dieses Medikamentes – aus welchen Gründen auch immer – ausblieb. Die Volksheilkunde verwendet bei Reflux traditionell Heilpilze, speziell: den Igelstachelbart. Die Erkrankten erwarten von den in der Volksheilkunde verwendeten Heilmitteln natürlich eine ähnliche Wirkung wie die von Medikamenten, daher erhoffen sich Reflux-Patienten vor allem eine Milderung der Symptome. Der Igelstachelbart hat jedoch eine viel komplexere Wirkung auf den Magen und den Darm. Dieser Heilpilz kann nicht nur die Symptome der Reflux-Krankheit reduzieren, sondern er kann auch das Immunsystem des Magens und der Speiseröhre regulieren, wodurch der Igelstachelbart aktiv helfen kann, einer Krebserkrankung vorzubeugen. Und eine solche Wirkung haben – basierend auf bisherigen Erkenntnissen – gegen Reflux eingesetzte Medikamente nicht. Dies ist ein Beispiel dafür, dass Heilpilze nicht

Heilpilze und Medikamente: auch Medikamente haben ihre Grenzen

nur symptom-spezifisch wirken, sondern den Organismus als Ganzes beeinflussen.

Die *Helicobacter-pylori*-Infektion wirft einen ähnlichen Problemkomplex auf. Als entdeckt wurde, dass dieses Bakterium im unteren Teil des Magens Geschwüre und Tumoren auslösen kann, erschien es logisch, den Krankheitserreger mithilfe von Antibiotika komplett aus dem Magen der Menschen zu entfernen. Dieses Ziel hat man – im Großen und Ganzen – auch erreicht. Um jedoch prüfen zu können, welche Folgen diese Strategie hatte, mussten 1-2 Jahrzehnte vergehen. Es stellte sich heraus, dass die Eliminierung dieses Bakteriums mehrere unerwartete Nebenwirkungen hatte. Die Anwesenheit dieses Bakteriums senkt wahrscheinlich die Übersäuerung des Magens. Trotzdem *Helicobacter pylori* im unteren Teil des Magens Krebs verursachen kann, wirkt dieses Bakterium im oberen Teil des Magens und in der Speiseröhre einer Krebserkrankung entgegen. Zu dieser Erkenntnis kam man in den letzten zehn Jahren. Obwohl das Bakterium vernichtet wurde, sank die Anzahl an Krebserkrankungen im oberen Teil des Magens und in der Speiseröhre nicht, im Gegenteil: die Anzahl stieg weiter an. Daraus schlussfolgerten Forscher, dass diese Infektion nicht nur krebserregend (im unteren Teil des Magens) wirkt, sondern auch eine antikanzeröse Wirkung im oberen Teil des Magens sowie in der Speiseröhre ausübt. Forscher sind der Meinung, dass jedes Land selbst über die Verfahrensweise mit dieser Infektion entscheiden sollte – nach Abwägung der Vor- und Nachteile. In der westlichen Welt weist vorläufig alles darauf hin, dass die Nachteile überwiegen. Oft erhielt ich Anfragen, ob die Anwendung von Heilpilzen auch dann noch nützlich sein könnte, nachdem die *Helicobacter-pylori*-Infektion bereits bekämpft wurde. Auf diesbezügliche Fragen gebe ich folgende Antwort: Eben deswegen, weil diese Infektion ausgerottet wurde, kann die Anwendung des Igelsta-

Heilpilze und Medikamente: auch Medikamente haben ihre Grenzen

chelbart Pilzes von großem Vorteil sein, weil der Heilpilz die immunaktivierende Antikrebswirkung des Bakteriums übernehmen kann. Der Igelstachelbart hat adaptogene Eigenschaften. Er kann ebenso bei Magengeschwüren eingesetzt werden, wo er entzündungshemmend wirkt, wie auch zur Erhöhung der Immunabwehr des Verdauungskanal. Jahrtausende lang lebte der Mensch mit einem Bakterium zusammen, dem er sich – nach einer mit dem Nobelpreis dotierten Entdeckung – entledigte. Die positiven Eigenschaften dieses Bakteriums konnten deshalb erst Jahrzehnte später entschlüsselt werden.

Wofür – oder wogegen können Heilpilz-Extrakte eingesetzt werden?

Bisherige Erfahrungen haben gezeigt, dass Heilpilz-Extrakte am optimalsten wirken können, wenn sie als Mischung in der richtigen Kombination angewendet werden. Die Natur selbst, die Volksheilkunde und klinische Tests geben uns Aufschluss darüber, welche Heilpilze bei welchen Krankheitstypen eingesetzt werden können. Der bereits erwähnte *Igelstachelbart* kann in erster Linie bei Erkrankungen des Verdauungskanals lindernd wirken: bei Reflux, bei Speiseröhren-, Magen- und Darmkrebs, bei Magengeschwüren, Darmentzündungen. In einer vor kurzem veröffentlichten amerikanischen klinischen Studie konstatierte man außerdem, dass dieser Pilz auch bei Altersdemenz erfolgreich eingesetzt werden könnte. Seine stimmungsaufhellende Wirkung wird einem, als Nervenwachstumsfaktor (NGF) bezeichneten Protein zugeschrieben, das auch das Überleben von gereiften Zellen unterstützt, die sich im Gehirn aus teilungsaktiven Stammzellen entwickeln. Die stimmungsaufhellende Wirkung dieses Pilzes weist keinerlei Nebenwirkungen auf, wie sie für Antidepressiva charakteristisch sind, da seine Wirkung auf einem völlig anderen Mechanismus beruht, unabhängig von den Serotonin-Leitungsbahnen. Antidepressiva reduzieren bekanntermaßen nicht nur die negativen Empfindungen, sondern auch die positiven Gefühle (Freude, Enthusiasmus) und fördern das Entstehen von Übergewicht und Diabetes mellitus.

Der Pilz *Agaricus blazei Murill* wurde bereits in zwei klinischen Tests untersucht. In einer Studie wurde bei medikamentös behandelten, schwer kranken Diabetes-Patienten nachgewiesen, dass der ABM Pilz die Insulinempfindlichkeit erhöht, was bedeutet, dass er potenziell den Zuckerspiegel senkt. In der zweiten Studie konnte

Wofür – oder wogegen können Heilpilz-Extrakte eingesetzt werden?

die Lebensqualität von Frauen erhöht werden, die an gynäkologischen Tumoren erkrankt waren. Die Lebensqualität ist ein außerordentlich wichtiger Faktor bei Krebserkrankungen. Man konnte nachweisen, dass die Lebensqualität die Überlebenszeit der Patienten oft viel mehr beeinflusst als die Größe des Tumors.

In Japan gesammelten Erfahrungen zufolge kann der *Klapperschwamm* vor allem bei Lungen- und Brustkrebs als ergänzende Therapie hervorragend eingesetzt werden. Des Weiteren wird dieser Pilz beim metabolischen Syndrom sowie bei Unregelmäßigkeiten mit dem Blutdruck, dem Cholesterin, dem Blutzucker und bei Übergewichtigkeit verwendet.

Der *Glänzende Lackporling* kann bei Therapien gegen Asthma, Allergien und Ekzeme einen wichtigen Beitrag leisten; er ist einsetzbar zur ergänzenden Behandlung bei Krebs sowie Herz-Kreislauf-Störungen und bei Problemen des Adersystems. Bekannt ist weiterhin seine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. Da dieser Pilz auch beruhigend wirkt, wird er in der Volksheilkunde u. a. zur Behandlung von Gehirnerkrankungen verwendet.

Der *Shiitake* Pilz wird in erster Linie deshalb geschätzt, weil er immunregulierend, antibakteriell, antiviral und gegen Parasiten wirksam werden kann. In Japan erhielt erstmals auf der Welt ein Pilzextrakt die offizielle Zulassung als Krebsmedikament auf Heilpilz-Basis. Durch Testergebnisse wurde offenkundig, dass dieser Pilz auch die Zellen im Gedächtniszentrum des Gehirns stimulieren kann. Shiitake ist gegen Adernverkalkung ebenfalls einsetzbar.

Die Gattung der *Raupenpilze* hat viele Unterarten, dementsprechend vielseitig sind auch ihre Verwendungsmöglichkeiten. Als ergänzende Therapie können diese Pilze bei einer entstehenden COPD-Lungenerkrankung (vor allem bei Rauchern) sowie Bronchi-

Wofür – oder wogegen können Heilpilz-Extrakte eingesetzt werden?

tis eingesetzt werden. Unsere bisherigen Erfahrungen zeigten, dass dieser Heilpilz insbesondere bei Leukämie und Lymphomen förderlich wirkt. Ein unter Sportlern beliebter Pilz, weil sie durch den Verzehr eine erhöhte Ausdauer erwarten dürfen. Raupenpilze bringen das Immunsystem ins Gleichgewicht und werden in der Volksheilkunde gegen Unfruchtbarkeit sowie auch zur Erhöhung sexueller Leistungsfähigkeit angewendet. Eine Art der Raupenpilze kann nachgewiesenermaßen den Blutzuckerspiegel bei zuckerkranken Patienten maßgeblich senken. Eine andere Unterart der Gattung hilft bei Alzheimer effektiv, die schädlichen Auswirkungen sich kumulierender Giftstoffe zu neutralisieren. Unsere Erfahrungen in Ungarn zeigten, dass sich der geistige Zustand von Alzheimerpatienten auf diese Weise wesentlich verbessern ließ. Um jedoch diesen verbesserten geistigen Zustand aufrechterhalten zu können, ist es notwendig, diesen Heilpilz-Extrakt regelmäßig einzunehmen.

Der *Eichhase* ist ein in Ungarn bereits seit Urzeiten bekannter Pilz, der traditionell zur Entwässerung bzw. gegen Ödeme verwendet wird. Es gab Fälle, in denen sich bei Schlaganfallpatienten einzig und allein dieser Pilz als wirksames Entwässerungsmittel erwies, nachdem der Arzt bereits alle zur Verfügung stehenden Medikamente am Patienten ausprobiert hatte. Äußerst überraschend war jedoch zu hören, dass die quälenden Ödeme schon nach der Einnahme einer einzigen Kapsel (die auch Eichhasenextrakt enthielt) in kürzester Zeit verschwanden und auch die Lebensqualität des Patienten spürbar verbessert wurde.

Der *Schopftintling* wird vorwiegend bei der Behandlung von Diabetes mellitus verwendet. In der Volksheilkunde wird dieser Pilz sowohl bei Typ 1 als auch bei Typ 2 empfohlen.

Den Extrakt des Heilpilzes *Inonotus obliquus* verwendete man in der ehemaligen Sowjetunion als ergänzende Therapie bei

Wofür – oder wogegen können Heilpilz-Extrakte eingesetzt werden?

Magenkrebs. In der Volksheilkunde wurde er auch gegen Magengeschwüre eingesetzt. Die entzündungshemmende Wirkung des Pilzes ist ebenfalls bekannt.

Beruhend auf bisherigen Erfahrungen konnten wir feststellen, dass der *Phellinus linteus* bei Prostata- und Hirnkrebs - als ergänzende Therapie - außerordentlich viel zu einer positiven Behandlung beitragen kann. In diesbezüglichen Studien wurde über zahlreiche spontane Tumorregressionen berichtet.

Die obigen Beschreibungen der Heilpilze erheben natürlich keinen Anspruch auf Vollkommenheit; wir wollten damit nur einen Einblick in diese Thematik vermitteln. Einen entscheidenden Durchbruch in der Anwendung von Heilpilzen brachte die Erkenntnis, dass deren Wirksamkeit durch die Kombination mit Apigenin um ein Vielfaches erhöht werden kann.

Krebs, Apigenin und Heilpilze

Seitdem Heilpilz-Extrakte auch in Ungarn erhältlich sind, konnten auch einheimische Patienten diesbezügliche Erfahrungen sammeln. Bei verschiedensten schweren Erkrankungen konnten wir erstaunliche Besserungen des Krankheitszustandes beobachten. Unglücklicherweise stoßen die meisten Menschen erst dann auf die Möglichkeit, Heilpilz-Therapien in Anspruch zu nehmen, wenn sie bereits ernsthaft erkrankt sind. Aus diesem Grunde stammen unsere umfassendsten Erfahrungen aus der Behandlung von krebskranken Patienten. Heilpilze verfügen über mehrere Fähigkeiten, gegen die Krebserkrankung wirksam zu werden. Eines der wichtigsten Potenziale der Heilpilze ist ihre Fähigkeit, das Immunsystem zu regulieren. Heilpilze können alle relevanten Zellen des Immunsystems aktivieren, um eine optimale Abwehrkraft des Organismus zu gewährleisten. Das Immunsystem spielt bei der Bekämpfung von Krebserkrankungen eine wichtige Rolle. So wurde beispielsweise nachgewiesen, dass die Überlebenschancen bei Darmkrebs wesentlich höher sind, wenn das Geschwulstgewebe von großen Mengen an aktiven T-Zellen umringt wird. Darüber hinaus können Heilpilze auch auf zahlreiche andere Arten antikanzerös wirken. Heilpilze können helfen, die Insulinempfindlichkeit zu erhöhen. Wird die Insulinempfindlichkeit erhöht, sinkt im Allgemeinen der Insulinspiegel, womit man bereits der (durch die hohen Insulinwerte ausgelösten) Entstehung von Krebserkrankungen vorbeugt. Es wurde nachgewiesen, dass bei Typ-2-Diabetes-Patienten, die regelmäßig Insulin nehmen müssen, das Darmkrebsrisiko um jährlich 20% ansteigt. Eindeutig belegt werden konnte, dass Heilpilze den sog. programmierten Zelltod (Apoptose) initiieren können. Darunter versteht man das Phänomen, dass eine erkrankte Zelle selbst erkennt, dass - aufgrund einer Reihe geneti-

scher Defekte - schädliche, zu Krebs führende Prozesse begonnen haben und diese Zelle sozusagen „Selbstmord“ begeht, um dem Organismus – als Ganzem – nicht gefährlich zu werden. Darüber hinaus sind auch folgende Eigenschaften der Heilpilze bekannt: Sie unterbinden die Blutversorgung der Tumore, verhindern das Zustandekommen genetischer Defekte, bzw. fördern deren Reparatur. Natürlich haben Heilpilze noch vieles mehr an nützlichen Reaktionen zu bieten, die bei ihrer Anwendung als ein gesamter Wirkungskomplex aktiv werden.

Die einschneidendste Erkenntnis, zu der wir hier in Ungarn kamen, war, dass die Wirksamkeit von Heilpilzen fast exponentiell erhöht werden kann, wenn gleichzeitig das Flavonoid Apigenin eingesetzt wird. Diese Erfahrungswerte sammelten wir in erster Linie bei der Behandlung von krebskranken Patienten.

Apigenin ist ein pflanzlicher Farbstoff, der zur Gruppe der Flavonoide gehört, die übrigens von Albert Szent-Györgyi entdeckt wurden. Zahlreiche Studien thematisierten bereits die Erkenntnis, dass Apigenin als einer der wichtigsten natürlichen Wirkstoffe gegen Krebs erachtet wird. Da Pharmakonzerne sich diesen, in der Natur vorkommenden Wirkstoff nicht patentieren lassen können, entwickelt man höchstwahrscheinlich aus Apigenin nie ein registriertes Medikament gegen den Krebs. In Deutschland konnte bereits in klinischen Tests nachgewiesen werden, dass das regelmäßige Einnehmen von Apigenin bei an Darmkrebs operierten Patienten die Neubildung von Darmpolypen verhindert. Als wir in Ungarn damit begannen, den Betroffenen vorzuschlagen, auch Apigenin – zusätzlich zu den Heilpilz-Extrakten – einzunehmen, stellten wir zu unserem größten Erstaunen fest, dass sich ihr Zustand gravierend besserte. Beim schwarzen Hautkrebs (Melanom) könnte man fast behaupten, dass Apigenin unverzichtbar ist: Als Patienten begannen, Apigenin

einzunehmen, wurden noch nie vorher beobachtete Besserungen ihres Zustandes festgestellt. Die Fachliteratur beschreibt Apigenin als nützlich bei so gut wie allen Tumortypen, da sein Wirkungsmechanismus darauf beruht, die sog. Wachstumsfaktoren (die das Wuchern der Tumorzellen fördern) entweder quantitativ zu reduzieren oder aber ihre Funktionsfähigkeit zu hemmen. Wachstumsfaktoren fördern die Bildung von Metastasen, da sie die Entstehung von Adern und Lymphgefäßen in unmittelbarer Nähe der Tumore vorantreiben. Metastasen bilden bzw. verbreiten sich charakteristischerweise über das Ader- und Lymphsystem. Ein langfristiges Überleben des Krebspatienten wird in erster Linie davon beeinflusst, ob sich lokale und/oder Fernmetastasen entwickeln. Natürlich stehen auch Metastasen hemmende – sog. biologische Reaktion verändernde – Medikamente zur Verfügung, die auch eingesetzt werden. Apigenin unterscheidet sich von diesen Arzneimitteln insofern, dass es keine Nebenwirkungen wie diese Medikamente hat und ein breiteres Spektrum abdeckt. Die Medikamente hemmen im Allgemeinen 1-2 Wachstumsfaktoren, Apigenin dagegen fast alle, was deshalb sehr wichtig ist, weil die Tumorzellen mit der Zeit „lernen“, blockierte Signalwege zu umgehen, indem sie sich neue Wege und Bahnen suchen, um sich weiter vermehren und wachsen zu können. Apigenin blockiert jedoch die meisten dieser Signalbahnen. Damit wäre auch erklärbar, warum die Wirkung von Apigenin – wie unsere Erfahrungen zeigten -, oft über Jahre andauert, während die meisten Medikamente einige Monate lang wirksam sein konnten.

Warum ist es ausgesprochen überlebenswichtig, dass Krebspatienten zusätzlich zu den Heilpilz-Extrakten auch Apigenin einnehmen?

Wachstumsfaktoren (z. B. VEGF) verhindern in der Umgebung der Tumorzellen die Ausreifung der Immunzellen. Das wiederum be-

wirkt, dass die Immunzellen in einem unreifen Vorläuferstadium in der Entwicklung stehen bleiben und deshalb nicht in der Lage sind, das Immunsystem zum Angriff auf die Tumorzellen zu alarmieren. Und von genau diesen Wachstumsfaktoren lassen sich die Tumorzellen umringen. Durch Entsendung spezieller Stoffe animieren sie die Zellen in ihrer Nähe, Wachstumsfaktoren zu bilden. Diese Vorgänge führten zu der Bezeichnung, dass Tumorzellen für Immunzellen „unsichtbar“ seien. Das durch die Heilpilz-Extrakte aktivierte Immunsystem ist unter diesen Bedingungen nur eingeschränkt wirksam. Apigenin hemmt hauptsächlich die Wachstumsfaktoren, die das Immunsystem außer Kraft setzen wollen. Dies ist einer der Gründe, warum die gemeinsame Anwendung von Heilpilz-Extrakten und Apigenin zu einem weitaus besseren Ergebnis führt als die voneinander unabhängige Anwendung beider Therapien.

Krebskranke müssen alle Therapie-Angebote ausnutzen, um ihren Krankheitszustand verbessern zu können oder wieder gesund zu werden. Neben einem operativen Eingriff besteht die Möglichkeit einer Chemo- und/oder Strahlentherapie. Heilpilze und Apigenin können die gravierenden Nebenwirkungen dieser beiden Therapien weitgehendst unterbinden, gleichzeitig wird die antikanzeröse Wirkung der Therapie um ein Vielfaches erhöht. Weniger bekannt ist, dass als Nebenwirkung der Chemotherapie im dritten Jahr nach der Behandlung gehäuft Krebserkrankungen auftreten können. Die krebserregende Auswirkung der Strahlentherapie zeigt sich erst langfristig; sogar nach Jahrzehnten können erneute Krebserkrankungen – unabhängig vom Ort der Bestrahlung – überall im Körper auftreten. Diese nachträgliche Auswirkung der Strahlentherapie nennt man Bystander-Effekt. Aufgrund unseres heutigen Wissensstandes müssen wir jedoch konstatieren, dass trotz aller dieser widrigen Um-

stände diese Therapien das Leben bereits erkrankter Menschen verlängern können.

An einem speziellen Fall möchte ich veranschaulichen, wie wichtig es ist, ein breites Spektrum an zur Verfügung stehender Therapien zu nutzen. Von Ende 2006 bis Mitte 2007 hatte ich (fast täglich) telefonischen Kontakt zu einer Dame mittleren Alters aus Budapest. So erzählte sie mir ihre Geschichte bzw. die Geschehnisse ihrer Erkrankung. Bei ihr wurde ein inoperabler, apfelgroßer Brusttumor festgestellt, der Brustkorb war bereits infiltriert und auch das oberflächliche Hautgewebe war schon angegriffen. Die Ärzte leiteten sofort eine Chemotherapie ein, die allerdings derart gravierende allergische Nebenwirkungen auslöste, dass sie abgebrochen werden musste. Die Dame erzählte mir, dass sie durch die Chemotherapie schwere Herzprobleme bekam. Im ersten Halbjahr 2007 standen in Ungarn noch keine Apigenin-Extrakte, sondern nur Heilpilz-Extrakte zur Verfügung. Ich empfahl der Patientin, hoch dosierte Heilpilz-Extrakte einzunehmen. Medikamentöse Therapien waren aufgrund der genannten Nebenwirkungen vollkommen ausgeschlossen. Die Patientin berichtete mir regelmäßig darüber, dass der Tumor dramatisch zu schrumpfen begann. Letztendlich blieb eine erbsengroße Schwellung zurück. Diese positive Entwicklung löste ein riesiges Selbstvertrauen bei der Patientin aus und sie war der Überzeugung, dass die enorme Schrumpfung des Tumors mit ihrer Genesung gleichbedeutend ist. Ich hatte ihr wiederholt geraten, das Restgewebe des Tumors operativ entfernen zu lassen, was sie jedoch – höchstwahrscheinlich aus Angst – kategorisch ablehnte. Nach ca. 3 Monaten wurden Fernmetastasen festgestellt. In einem anderen Fall konnte eine Patientin (mittleren Alters), die Brustkrebs hatte, der bereits ins Lymphsystem gestreut hatte, schon zusätzlich zu den Heilpilz-Extrakten auch Apigenin verwenden. Die Metastasen kehrten bei der

Patientin nicht zurück, solange sie den Apigenin-Extrakt in der zur Vorbeugung empfohlenen Dosis einnahm (3 Jahre). Apigenin kann aber auch bereits existierende Metastasen veröden, unterdrücken, inaktivieren. Häufig beobachteten wir auch solche, bereits metastasierte Krebserkrankungen, bei denen die kombinierte Anwendung der Extrakte zu einer unerwarteten Tumorregression führte; langfristig traten keine neuen Metastasen auf. Ausschlaggebend für das Ausmaß der Wirksamkeit der Extrakte ist in jedem Fall die Reaktionsfähigkeit des Organismus. Bei Krebspatienten erhöht sich während der Anwendung dieser Extrakte oft die Körpertemperatur, was ein Zeichen der Immunantwort ist. Insofern die erhöhte Temperatur für den Patienten nicht lebensgefährlich wird, kann dieser Effekt – als systemische Hitzetherapie – auch positive Auswirkungen haben.

In einem weiteren Fall möchte ich verdeutlichen, in welchem immensen Umfang Heilpilze die Nebenwirkungen der Strahlentherapie reduzieren können. Es ist äußerst wichtig, solche und ähnliche Fälle zu schildern, weil man Patienten dadurch oftmals die Angst vor herkömmlichen Therapien nehmen kann. Es geschah 2006, als ein Kunde ein Heilpflanzengeschäft in Budapest betrat. Die wenigen Stufen bis in den Verkaufsraum fielen ihm schwer, denn er musste sich auf seinen Stock stützen. Der Fachberaterin erzählte er, dass bei ihm ein Kopf-Hals-Tumor diagnostiziert wurde. Die Ärzte schickten ihn zur Strahlentherapie und erklärten ihm vorab, dass infolge der Therapie höchstwahrscheinlich ein Funktionsverlust des Schluckreflexes eintreten wird und er in Zukunft durch eine Magensonde ernährt werden muss. Die Fachberaterin (und Apothekerin) empfahl dem Patienten, eine Mischung aus verschiedenen Heilpilz-Extrakten und anderen Komponenten in hoher Dosierung einzunehmen. Nach ca. 2 Monaten kam eben dieser Patient erneut in das Geschäft. Den eintretenden Kunden konnte die Fachberaterin kaum als den damali-

gen Patienten erkennen. Leichten Schrittes und ohne Stock waren die Stufen kein Hindernis für ihn. Voller Freude berichtete er, dass eine Magensonde gar nicht zur Debatte stand, weil sich sein Schluckreflex nicht verschlechtert, sondern sogar verbessert hatte. Sehr viele Patienten haben große Befürchtungen, den Ärzten die Hintergründe darzulegen, wie es zu ihrer ungewöhnlichen Besserung kommen konnte.

Eine Geschichte, die ich nie vergessen werde, erzählte mir die Mutter einer 16-jährigen Non-Hodgkin-Patientin. Dem Mädchen, das sich hochaggressiven Therapien unterziehen musste, verabreichte die Mutter heimlich – weil die behandelnden Ärzte von jeder Art alternativer Therapie kategorisch abgeraten hatten – Apigenin und Heilpilz-Extrakte. Allein diese Familie ließ sich von der Warnung der Ärzte nicht beirren und allein dieses Mädchen – als einziges Kind aus diesem Krankenzimmer – überlebte diese Krankheit. Noch erstaunlicher war für mich jedoch die Tatsache, dass die Mutter es bis zum heutigen Tage nicht wagte, den Ärzten die Anwendung der Extrakte einzugestehen. Selbst rationale Überlegungen können von Angstgefühlen verdrängt werden.

Nach einem meiner Vorträge in einer Kleinstadt erzählte mir eine ältere Frau überglücklich, dass sie endlich den Mut gefunden hatte und dem Oberarzt eingestanden hatte, Heilpilz-Extrakte einzunehmen. Die Ärzte, bei denen sie wegen ihrer Brustkrebserkrankung in Behandlung stand, waren nämlich etwas verwundert, dass sich der Zustand der Patientin derart verbessert hatte. Als der Oberarzt hörte, was die Patientin einnimmt, beugte er sich zu ihr hinüber und flüsterte: „Auch ich nehme Heilpilz-Extrakte.“ Es gab sogar einen Fall, wo die Ärzte – aufgrund der erheblichen und langfristigen Verbesserung des Gesundheitszustandes des Patienten - letztendlich das Vorliegen einer Krebserkrankung in Frage stellten.

Stammzellen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Übergewicht

Sowohl für Heilpilze als auch für Apigenin ist charakteristisch, dass sie ihre Wirkung auf die Funktionen des Organismus über die Stammzellen ausüben. Dabei können sie die Stammzellen nicht nur quantitativ vermehren, sondern sogar deren Qualität verbessern. Es ist nicht unerheblich, wie viele endotheliale Vorläuferzellen (sog. EPC-s, die das Adersystem regenerieren) vorhanden sind bzw. in welchem Zustand diese Zellen sind. Sind viele solcher Zellen in guter Qualität vorhanden, sinkt die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden bzw. steigt die Wahrscheinlichkeit – wenn diese Erkrankungen bereits eingetreten sind -, dass man weitgehendst wieder genesen kann. Heilpilze können zur Erhöhung der Menge an Stammzellen beitragen und auch deren Intaktheit fördern. Bereits oft wurde beobachtet, dass sich während der Einnahme von Heilpilzen die Haut verändert: Sie wird straffer und sieht schöner aus. Dieses Phänomen ist darauf zurückzuführen, dass auch die Aktivität der Stammzellen in der Haut zunimmt. Und genau dieselben Prozesse spielen sich auch innerhalb des Organismus ab, nur für den Betroffenen weniger sichtbar. Viele Menschen verspüren einfach nur, dass sie sich wohler fühlen.

Die Geschichte eines Schlaganfall-Patienten hat mich damals sehr bewegt. Es handelte sich um einen älteren Mann, der praktisch den ganzen Tag entweder im Bett lag oder im Sessel saß. In seinen Bewegungen war er sehr eingeschränkt, Ödeme quälten ihn. Nachts hatte er Angst einzuschlafen, weil er nicht sicher war, ob er auch wieder aufwachen wird. Nachdem er begonnen hatte, Heilpilze und Apigenin einzunehmen, gingen seine Ödeme in kürzester Zeit zurück und sein Allgemeinzustand hatte sich derart verbessert, dass er be-

reits kurze Spaziergänge unternehmen konnte, wodurch sich sein Zustand zusätzlich verbesserte. Der Schlaf hatte nichts Angst Einflößendes mehr an sich, sondern sorgte wieder für Erholung.

Nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität der Stammzellen ist wichtig. Funktioniert eine Stammzelle nicht richtig, könnte sie den gesamten Organismus vernichten. Sind beispielsweise die bereits erwähnten EPC-s (endotheliale Vorläuferzellen) defekt, lagern sie sich zwar in die verkalkte Blutgefäßwand ein, sind jedoch nicht in der Lage, die Schäden zu beheben. Im Gegenteil: Sie fördern die Entstehung weiterer Entzündungen und steigern damit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Heilpilze und Apigenin regulieren die Menge und die Entwicklung der Stammzellen im Organismus und fördern das Überleben und das richtige Funktionieren der von Stammzellen generierten Tochterzellen.

Die Anzahl und Intaktheit der Stammzellen wird auch von Risikofaktoren, die typischerweise Herz- und Kreislauferkrankungen verursachen, negativ beeinflusst. Höheres Alter, Übergewicht, Rauchen, schlechte Cholesterinwerte (zu niedriges HDL, zu hohes LDL), hoher Blutzuckerspiegel, hoher Blutdruck, chronische Entzündungen – dies alles sind Faktoren, die genau die Stammzellen zerstören, die dazu prädestiniert sind, das Adersystem zu regenerieren. Heilpilze nehmen einerseits Einfluss auf einige dieser Risikofaktoren: z. B. können sie den Zuckerspiegel und den Blutdruck senken oder auch die Cholesterinwerte regulieren, andererseits können sie auch auf direktem Wege den Zustand und die Anzahl der Stammzellen positiv beeinflussen. Aus den dargelegten Beispielen ist ersichtlich, wie vielfältig und komplex Heilpilze wirken können, deshalb sind sie auch äußerst vielseitig einsetzbar.

Wie es scheint, ist die langfristige Wirkung von Heilpilz-Extrakten bei Diabetes oft bedeutsamer als ihre kurzfristige Zucker-

spiegel reduzierende Wirkung. Eine Ärztin berichtete als Erste über diese Wirkung. Sie verwendete Heilpilz-Extrakte zur Behandlung ihres Diabetes mit viel Geduld und Ausdauer. Anfangs nahm sie nur eine einzige Heilpilz-Mischung ein. Nachdem ihre Werte stagnierten bzw. sich minimal verschlechterten, begann sie zwei verschiedene Pilzmischungen zu verwenden – bei gleichzeitiger Verringerung der Dosis. 13 Monate Geduld sollten sich auszahlen: Nach 20-jähriger Diabetes-Krankheit konnte die bereits über 70 Jahre alte Dame endlich auf die Insulin-Spritze verzichten. Bei einem meiner Vorträge schilderte ich diesen Fall, als sich ein Mann zu Wort meldete und über ähnliches berichten konnte. Wie es aussieht, sind solche und ähnliche Fälle bei Diabetes nicht selten. Wird der Blutzuckerspiegel normalisiert, stehen auch die bereits erwähnten EPC-s in gesünderem Zustand und größerer Anzahl zur Verfügung, denn ein hoher Zuckerspiegel reduziert die Menge dieser Zellen um bis zu 50 %. Oft wird von Zuckerkranken der Fehler begangen, Vitamin C einzunehmen, um Komplikationen dieser Erkrankung vorzubeugen. Bei Diabetikern ist die Konzentration an freiem Eisen erhöht, und in dieser Umgebung wirkt Vitamin C nicht antioxidativ, sondern im Gegenteil: oxidativ.

Risikofaktoren, die unser Leben verkürzen können

Normalerweise haben Menschen mehr Angst vor solchen Dingen, die offensichtlich sind, die mit unseren Sinnesorganen erfasst werden können, unangenehme Gerüche haben oder auch ungewöhnliche Töne von sich geben. Eine neue Technologie, die im täglichen Leben auf vielen Gebieten Anwendung findet – die künstliche elektromagnetische Strahlung – bleibt unseren Sinnesorganen jedoch weitgehendst verborgen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO gab bereits zu, dass es nicht auszuschließen ist, dass elektromagnetische Wellen Krebs erregen können.

Dies ist vor allem für Kinder gefährlich, weil ihre Schädelknochen noch dünn sind und die elektromagnetische Strahlung deshalb leichter in ihr Gehirn eindringen kann. Wir sind ständig von künstlichen elektromagnetischen Wellen umgeben, und das nicht nur während des Telefonierens am Handy. Seitdem die Haushalte mit elektrischem Strom versorgt wurden, stieg das Leukämie-Risiko im Kindesalter. Als Fernseh- und Radiosender ihre Ausstrahlungen begannen, stellte man fest, dass die Auftretenshäufigkeit von bösartigem Hautkrebs (Melanom) rapide angestiegen war. Während wir schlafen, durchströmen unseren Körper Wellen mit einer Frequenz von ca. 100 MHz, die vor allem in der Mitte des Körpers das Krebsrisiko erhöhen. Um unser Herz zu entlasten, schlafen wir häufiger auf der rechten Seite, sodass die elektromagnetischen Wellen hauptsächlich die linke Körperhälfte schädigen. Damit wäre erklärbar, dass Brustkrebs und Melanom 10% häufiger auf der rechten Körperhälfte auftreten. Elektromagnetische Strahlung kann viele Krankheiten verursachen, so auch zahlreiche Krebserkrankungen. Worauf die Strahlung allerdings sehr großen Einfluss hat, sind: Hyperaktivität, Unfruchtbarkeit sowie die Tatsache, dass die Menschen im Allgemeinen

häufiger krank werden. Depressionen und die Entstehung von Alzheimer werden ebenfalls begünstigt.

Elektromagnetische Strahlung kann sogar bei Kindern Astrozytome (eine Art Tumor des Gehirns) verursachen. Vor ein paar Jahren rief mich eine verzweifelte Großmutter (selbst Ärztin) an, denn es hatte sich vor Kurzem bestätigt, dass ihre Enkelin an einem Astrozytom leidet. Nachdem ich der Großmutter spezielle Heilpilz-Extrakte empfohlen hatte, versuchten wir gemeinsam zu ergründen, was bei dem kleinen Kind die Entstehung dieser Erkrankung gefördert haben könnte. Die Dame erzählte mir, dass der Vater ihrer Enkelin als Notarzt tätig ist und deshalb mehrere Handys und auch mehrere Drahtlostelefone zu Hause in Betrieb hat, die er auch sehr häufig benutzt.

Es wurde nachgewiesen, dass bestimmte Arten von Heilpilz-Extrakten u.a. auch die Eigenschaft besitzen, schädliche Auswirkungen der elektromagnetischen Strahlung abzumildern, deshalb sind diese Extrakte auch prophylaktisch anwendbar. In Tierversuchen erhöhten Heilpilz-Extrakte effektiv die Widerstandsfähigkeit gegen ionisierende Strahlung. Diese Eigenschaft der Heilpilze ist deshalb besonders hervorzuheben, weil bei Krebskranken nach der Strahlentherapie die Lebensqualität merklich eingeschränkt ist und auch oft bleibt. Anzeichen bleibender Nebenwirkungen können sein: Schmerzen, Schlaflosigkeit, Entzündungserkrankungen. Unsere bisherigen Erfahrungen zeigten, dass Heilpilz- und Apigenin-Extrakte die Verschlechterung der Lebensqualität durch Chemo- und Strahlentherapie effektiv in Grenzen halten kann.

Depressionen, Stress, negative Gefühle wie Zorn, Wut, Feindseligkeit sind ebenfalls Risikofaktoren, die gravierende Folgen haben können. So kann beispielsweise Krebs oder ein Herzinfarkt ausgelöst werden, der Blutdruck, der Blutzuckerspiegel und das Ent-

Risikofaktoren, die unser Leben verkürzen können

zündungsniveau können erhöht werden, des Weiteren steigt das Risiko, an Krankheiten der oberen Atemwege zu erkranken. Bei unter Stress lebenden Menschen heilen Wunden langsamer, und auch die Menge und Qualität der EPC-s (Stammzellen, die das Adersystem regenerieren) sinken. Die gesamte Regenerationsfähigkeit des Körpers wird herabgesetzt. Zusammengefasst bedeutet das, dass uns ein unausgeglichener seelischer Zustand krankmachen kann. Ist man jedoch in guter, positiver seelischer Verfassung, hat dies auch gewiss positive Auswirkungen. Darauf beruht der allgemein bekannte Placebo-Effekt. Wenn wir von der Heilkraft eines Medikamentes überzeugt sind, ist die Wahrscheinlichkeit einer dementsprechenden Wirkung viel höher, als wenn wir nicht daran glauben würden. Damit könnte auch erklärt werden, warum rot gefärbte Arzneimittel im Allgemeinen die bessere Wirkung erzielen. Positiv wird auch wahrgenommen, wenn das Medikament von einem höhergestellten Arzt verschrieben wird, denn dann glaubt der Patient eher an die erwartete Wirkung. Unser seelischer Zustand kann ebenfalls zur Heilung beitragen. Lachen reduziert den Anstieg der Blutzuckerwerte nach dem Essen. Ein wichtiger Wirkungsaspekt der Heilpilze ist die Verbesserung des Gemütszustandes, ein weiterer: sie fördern das Überleben von gereiften Tochterzellen der teilungsaktiven Hirnstammzellen, was u.a. auch stimmungsaufhellend wirkt. Ein besserer Gemütszustand unterstützt die Genesung, verbessert die Funktion des Immunsystems und reduziert das Entzündungsniveau.

Es kann vorkommen, dass es Patienten überhaupt nicht bewusst wahrnehmen, wie sehr sich ihr nervlicher Zustand durch den Verzehr der Heilpilz-Extrakte verbessert hat. Ich erinnere mich an ein Telefongespräch mit einer älteren Dame, die über Nervenschwäche klagte. Mit ihrer zittrigen Hand konnte sie kaum meine Empfehlungen aufschreiben. Schluchzend berichtete sie mir, dass sie nichts

dagegen tun kann: bei jedem Gespräch muss sie einfach weinen. Ich empfahl ihr Heilpilze, die das Nervensystem stabilisieren können. Dieses Gespräch hatte ich schon fast vergessen, als mein Telefon klingelte. Es war die Dame, die sich nur weinend unterhalten konnte. Mit ruhiger, fester, fordernder Stimme warf sie mir vor, dass ihr die Heilpilze überhaupt keine Besserung gebracht haben. Ich sollte ihr etwas anderes empfehlen. Ich versuchte, die Dame daran zu erinnern, dass sie vorher nur weinend sprechen konnte, worauf sie mir antwortete: Ja, das sagte mir bereits meine Tochter. Allerdings wollte sie nichts davon hören, dass es ihr jetzt offensichtlich besser geht. Weitere Vorwürfe erhielt ich nicht vonseiten der Dame. Möglicherweise haben die Heilpilze weitere Verbesserungen des Nervensystems bewirkt.

Kenntnisse über Nahtoderfahrungen können dazu beitragen, Angststress zu lösen

Für die Genesung von Kranken ist es außerordentlich wichtig, dass den Patienten die Angst vor dem Tod genommen wird, um die damit verbundenen extremen Spannungen abzubauen. Ärzte und Psychiater haben bereits Nahtoderfahrungen erforscht und gesammelt, die für Patienten eventuell hilfreich sein könnten. Der Herzchirurg Dr. Sabom erkannte in den 70er Jahren als Erster, dass die von Patienten beschriebenen Erlebnisse, an die sie sich zwischen Herzstillstand und Reanimierung erinnerten (als die Blutversorgung ihres Gehirns unterbrochen war), der Wahrheit entsprechen. Die von ihm reanimierten Patienten, die über Nahtoderlebnisse berichteten, wussten genau, was um sie herum geschah, als ihre Gehirntätigkeit aussetzte. Sie verfolgten die Ereignisse von einer Perspektive außerhalb ihres Körpers. Sie konnten beschreiben, wie eine fachgerechte Reanimation vonstattengeht. Später konnte Dr. Penny Sartori die Aussagen des Herzchirurgen bestätigen. Darüber hinaus beschrieb Sartori mehrere unerklärliche Genesungen, die mit den erlebten Nahtoderfahrungen in Zusammenhang gebracht wurden. Diese Forschungen weisen darauf hin, dass unser physisches Gehirn und unser Bewusstsein auch unabhängig voneinander existieren könnten. Das physische Gehirn ist demzufolge für das Funktionieren unseres Bewusstseins – oder wenn wir so wollen: für die Existenz unserer Seele - nicht unabdinglich notwendig. Aufgrund dieser Erkenntnisse sollte der Begriff „Leben“ neu definiert werden. Die Wissenschaft ist außerstande, diese Erlebnisse zu erklären; deshalb übergeht man solche ernst zu nehmenden Forschungsergebnisse häufig. Für die Patienten könnten diese wissenschaftlich belegten Erkenntnisse jedoch eine

Kenntnisse über Nahtoderfahrungen können dazu beitragen, Angststress zu lösen

wichtige Rolle spielen. Wovon genau sprechen wir hier? Dr. Kenneth Ring konnte nachweisen, dass nicht nur Menschen mit eigener Nahtoderfahrung, sondern auch Menschen, die an die Authentizität dieser Aussagen glauben, weniger Angst vor dem Tode haben. Es gibt sogar Beispiele dafür, dass Patienten die Angst vor dem Tod vollkommen verloren hatten, weil sie zu der Überzeugung kamen, dass es keine Vergänglichkeit gibt. Dieses Phänomen spielt auch im Heilungs-/Genesungsprozess eine wichtige Rolle, denn es baut einen enorm einflussreichen Stressfaktor ab: die Angst vor dem Tod. Es reicht aus zu wissen, dass diese Phänomene authentisch sind, um Stress abzubauen. Allein dieser Effekt trägt bereits zur Heilung bei. Zu diesem Thema meldeten sich während meiner Vorträge viele Zuhörer zu Wort, um ihre diesbezüglichen Erfahrungen mit uns zu teilen. So wurde zum Beispiel berichtet, dass zum Zeitpunkt des Todes das Glas des Bildes des Verstorbenen zerbrach oder auch die Uhren stehen blieben. Eine Ärztin aus Salgótarján (Stadt in Ungarn) beschrieb zwei erlebte Nahtoderlebnisse, die ich hier veröffentlichen möchte, weil die psychischen Aspekte dieser Erfahrung eindrucksvoll veranschaulicht werden. Die Ärztin erlitt zweimal einen Herzinfarkt, bei denen es zu Nahtoderfahrungen kam. Beim ersten Mal traf sie – nach dem klassischen Tunnel-Erlebnis – auf ein von Licht umringtes Wesen, das ihr mitteilte: „Du bist zu früh hier, Du musst wieder zurückgehen!“ Danach fand sie sich in ihrem physischen Körper wieder. Einige Jahre später erlitt sie den zweiten Infarkt. Diesmal traf es sie nicht unerwartet, dass sie wieder ihren Körper verließ. Nach dem Tunnel-Erlebnis sah sie auf einer wunderschönen Wiese menschliche Gestalten an einem Tisch sitzen, die sich ihr gut gelaunt, lachend zuwandten: „Auch diesmal bist Du zu früh gekommen!“ Nachdem sie erneut abgewiesen wurde, gelangte ihr Bewusst-

Kenntnisse über Nahtoderfahrungen können dazu beitragen, Angststress zu lösen

sein innerhalb weniger Sekunden in ihren Körper zurück. Nachdem die Ärztin, die in der ersten Reihe im Vortragsraum Platz genommen hatte, ihre Geschichte beendet hatte, fragte ich sie, ob sie Angst vor dem Tod habe, was sie lächelnd verneinte. Wahrscheinlich konnte diese Geschichte dazu beitragen, anderen Zuhörern im Publikum die Angst vor dem Tod ein wenig zu nehmen, was auch gleichzeitig den damit verbundenen Stress mindert.

Bilder



Klapperschwamm, *Grifola frondosa*



Igelstachelbart, *Hericium erinaceus*



Eichhase, *Polyporus umbellatus*



Schopftintling, *Coprinus comatus*



Schiefer Schillerporling, *Inonotus obliquus*



Raupenpilz, *Cordyceps sinensis*



Glänzender Lackporling, *Ganoderma lucidum*



Shiitake, *Lentinula edodes*

Wundersame Heilung! Patienten, die nie aufgegeben haben

Cholesterin – der stille Killer

(Eine Geschichte von Melinda Faragó, Reporter)

In den letzten sechs Jahren habe ich zahlreiche Reportagen mit Patienten gedreht. Es war ein wohltuendes Gefühl zu sehen, dass viele Menschen ihr Leben durch die Anwendung von Heilpilzen zurückbekommen hatten. Alle von ihnen belegten ihre Genesung mit eindeutigen Befunden. Man konnte die Augen nicht mehr davor verschließen, dass Heilpilze sehr wohl positive Auswirkungen auf den Organismus haben können. In den nächsten Kapiteln habe ich - in Zusammenarbeit mit meiner Kollegin Emese Csipak - Geschichten zusammengetragen, die von erstaunlichen Genesungen berichten. Allerdings möchten wir an dieser Stelle anmerken, dass die hier aufgeführten Reportagen nur ein Bruchteil von dem sind, was in diesen Jahren an Berichterstattungen entstanden ist.

Da ich selbst die Wirkung von Heilpilzen erfahren durfte, halte ich es für meine Pflicht, auch meine eigene Geschichte hier zu veröffentlichen.

Vor ein paar Jahren, während des Drehens eines unserer Filme, nahm ich an einer Routineuntersuchung teil. Ich war der Überzeugung, dass alles in Ordnung sein muss, denn ich lebe gesund, rauche nicht und treibe viel Sport. Meine Cholesterinwerte waren allerdings alles andere als in Ordnung: 8 mmol/l! Das gilt als ausgesprochen hoher Wert, denn der normale Wert sollte unter 5,2 mmol/l liegen. Das hatte mich tief getroffen. Ich hatte das Gefühl: alles umsonst: Sport, gesundes Leben usw. Der Arzt erklärte mir jedoch, dass in meinem Fall der erhöhte Cholesterinspiegel nicht mit meiner Lebensweise zusammenhängt, sondern genetisch bedingt ist, was hei-

Wundersame Heilung! Patienten, die nie aufgegeben haben

ßen soll: Vererbung. Ich war am Boden zerstört, denn man erklärte mir, dass ich bis zu meinem Lebensende Medikamente einnehmen müsse. Ich entschied mich jedoch gegen die Anweisung des Arztes, weil ich nicht gewillt war, mich kontinuierlich mit Chemikalien zu vergiften. Das war natürlich einzig und allein meine eigene Entscheidung und Verantwortung.

Damals war ich in der vorteilhaften Situation, bereits viele Patienten kennengelernt zu haben, deren Cholesterinwerte durch Heilpilze in Ordnung gebracht wurden. Daher entschloss ich mich ebenfalls, es mit einer Heilpilz-Therapie zu versuchen. Nach einigen Monaten konnten minimale Veränderungen festgestellt werden. Mir wurde empfohlen, die tägliche Dosis zu erhöhen, was ich auch tat. Danach zeigten sich Erfolge. Nach einem Monat lag der gemessene Wert bei 5,8 mmol/l. Ich bemühte mich, noch mehr auf meine Ernährung zu achten und nahm auch weiterhin Heilpilz-Extrakte ein. Nach einem weiteren Monat betrug der Wert bereits 4,7 mmol/l. Ich konnte es fast nicht glauben und war furchtbar erleichtert. Natürlich nehme ich die Heilpilze auch weiterhin ein. Meine Cholesterinwerte bleiben seitdem im grünen Bereich.

So konnte ich also die positive Wirkung der Heilpilze bei mir selbst mit Erfolg erproben. Schon allein dieses Erlebnis bereitete mir große Freude, aber mit vor Glück strahlenden Menschen zu sprechen, die von einer schweren Krankheit geheilt wurden, bleibt für mich ein unvergessliches Erlebnis. Auf den folgenden Seiten können Sie diese Geschichten nachlesen

Diabetes mellitus und Bluthochdruck

Peter Berkes führte schon immer ein sehr aktives Leben. Jeden Tag von einem Termin zum nächsten hetzen, sein politisches Engagement, der damit verbundene Stress, sowie unregelmäßige Mahlzeiten waren an der Tagesordnung. Vor siebzehn Jahren änderte sich sein Leben jedoch auf einen Schlag. Wie immer war er in mit dem Auto unterwegs, als es ihm plötzlich ganz schlecht wurde: kalter Schweiß, Schwäche in Armen und Beinen. Nachdem sich die Symptome gelegt hatten, waren sie auch schon wieder vergessen. Allerdings blieb es nicht bei diesem einen Schwächeanfall und Peter musste zum Arzt gehen. Wie sich herausstellte, litt er an Typ-1-Diabetes. Sein Blutzuckerwert betrug 38 mmol/l, deshalb wurde er sofort ins Krankenhaus eingewiesen.

Diese Krankheit veränderte sein Leben von Grund auf, er war gezwungen, seine Lebensgewohnheiten vollkommen umzustellen. *„Ich musste lernen, mit dieser Krankheit zu leben. Geregelte Mahlzeiten, bei denen ich genau auf die enthaltene Kohlenhydratmenge achten musste, waren nun fester Bestandteil meines Alltags, ebenso wie die Insulinspritzen - fünf Mal pro Tag. Allerdings entsprach die Besserung meines Zustandes keinesfalls meinen Erwartungen. Außerdem unterlag mein Blutzuckerwert ständigen Schwankungen.“* – erzählte uns der nun bereits pensionierte Politiker.

Peter suchte ständig nach Therapie-Möglichkeiten, um seinen Gesundheitszustand verbessern zu können. Im Internet stieß er auf Informationen, dass sich Heilpilz-Extrakte in ähnlichen Fällen als erfolgreich erweisen konnten. Deshalb entschloss er sich, diese natürlichen Wirkstoffe auszuprobieren. *„Seitdem ich Heilpilz-Extrakte einnehme, hat sich mein Blutzuckerspiegel stabilisiert, der Wert ist sogar gesunken. Und was mich am meisten beeindruckte: die derzei-*

tigen Kontrolluntersuchen ergaben, dass sogar die Ablagerungen, die sich in meinen Adern angesammelt hatten, verschwunden sind. Auch die Beine tun mir nicht mehr weh, sodass ich sportlich aktiver leben kann. Meine Werte sind so stabil, dass ich mir ab und zu auch mal Quarknudeln genehmigen kann.” – berichtete uns Peter glücklich.

Dr. András Sümeghy und seine Ehefrau führten ein glückliches und ereignisreiches Rentnerleben. Ihr Alltag wurde jedoch durch - heutzutage immer häufiger auftretende - Probleme beeinträchtigt. Beide sind seit Jahren Typ-2-Diabetiker.

„Anfangs war mein Blutzuckerwert nur etwas erhöht, aber dann kam der Befund, der einen Blutzuckerspiegel von 14 Einheiten nachwies. Der behandelnde Arzt erklärte mir, dass nun wohl recht bald Insulin verabreicht werden muss. Dieser Gedanke machte mir sehr zu schaffen, weil mein Mann seit ein paar Jahren Diabetiker ist und schwer damit zu kämpfen hat, seinen Blutzuckerwert mit Insulin im Rahmen zu halten. Ich machte mir Gedanken darüber, was ich tun könnte, um dieser Tortur zu entgehen. Ich war vollkommen ratlos, denn meine Werte verschlechterten sich immer mehr, trotz eingehaltener Diät. Und eben zu dieser Zeit sah ich im Fernsehen einen kurzen Film über Heilpilz-Extrakte, in dem sich die befragte Person so äußerte, dass es bei ihr sehr positiv gewirkt hatte. So dachte ich mir: Versuchen wir es doch einfach, vielleicht hilft es ja wirklich. Es war verblüffend: schon nach einem Monat verbesserten sich die Blutzuckerwerte so sehr, dass sogar die Diätassistentin von den guten Befunden überrascht war und mir mitteilte, dass ich vorläufig kein Insulin benötige. Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie glücklich ich war.” – erinnert sich Frau Dr. Natascha Sümeghy an die Zeit damals.

Ihr Ehemann war damals bereits seit 10 Jahren zuckerkrank. In den ersten Jahren wurde er medikamentös behandelt, später musste er zu Insulininjektionen überwechseln - mit zunehmender Dosierung.

„In der letzten Zeit musste ich bereits täglich über 100 Einheiten Insulin spritzen. Nicht nur mein Leben an sich, sondern auch meine Lebensqualität hatte sich grundlegend verändert. Wenn ich das Haus verließ, musste ich das Blutzuckermessgerät und Insulin mitnehmen, meine Lebensweise musste ich also der Krankheit unterordnen.“ – erzählt uns András.

Bei Herrn Dr. András Sümeghy lag das Problem nicht nur darin, dass seine Blutzuckerwerte zu hoch waren, sondern auch darin, dass sie im Verlauf von 24 Stunden stark schwankten. Extremwerte, die den Organismus arg belasteten, waren keine Seltenheit. *„Seitdem ich Heilpilz-Extrakte einnehme, hat sich mein Zuckerspiegel stabilisiert, die ständigen Schwankungen haben aufgehört, sogar die tägliche Dosis konnte von Tag zu Tag verringert werden. Bei einer angemessenen Ernährung kann ich meine Werte halten und fühle mich auch dementsprechend wohl.“*

Das Ehepaar Sümeghy hatte außer der Zuckerkrankheit jedoch auch noch ein anderes Problem: ständig erhöhter Blutdruck. Auch auf diesem Gebiet konnten beide über ausgesprochen positive Erfahrungen berichten: *„Seitdem ich Heilpilz-Extrakte einnehme, hat sich mein Blutdruck derart verbessert, dass ich fast keine Medikamente mehr nehmen muss. Früher waren es drei Tabletten pro Tag, jetzt nehme ich nur ab und zu – im Bedarfsfall – eine Tablette. Das ist ein großer Fortschritt für mich.“* – erzählt uns Natascha, und ihr Mann András fügt hinzu: *„Auch mein Blutdruck hat sich bei 130/80 stabilisiert. Meine blutdrucksenkenden Medikamente nehme ich al-*

lerdings immer noch ein, wobei ich bemerken muss, dass mein Blutdruck früher – trotz Medikamente – fast immer über 140/90 lag.“

Nachdem András gute Erfahrungen mit den Heilpilz-Extrakten gemacht hatte, wollte er versuchen, ein weiteres bestehendes Problem – seine Prostatabeschwerden – in Angriff zu nehmen. Hierfür bekam er eine andere Extraktmischung: *„Mein behandelnder Arzt verschrieb mir unzählige Medikamente, der erwartete durchschlagende Erfolg blieb jedoch aus. Deshalb kam ich zu der Überzeugung, dass ich zusätzlich zur medikamentösen Behandlung auch Heilpilz-Extrakte einnehmen werde. Bei mir hat sich diese Methode bewährt. Seitdem sind meine Prostatabeschwerden sehr viel weniger geworden. Darüber hinaus leide ich seit Jahrzehnten an einer Blütenpollenallergie. Vor ein paar Jahren wurde es so schlimm, dass ich sogar Asthmaanfälle bekam. Da meine bisherigen Erfahrungen mit Heilpilz-Extrakten durchweg erfreulich waren, dachte ich mir: es gibt nichts zu verlieren, versuchen wir, auch die Allergie zu bekämpfen. Trotz Medikamente ging es mir damals schlecht, mit Heilpilz-Extrakten ergänzt, haben beide zusammen letztendlich bewirkt, dass es mir gut geht.“*

Das Ehepaar Sümeghy macht gern Ausflüge in die Natur, auch mit ihren Enkeln. Viel Zeit verbringen sie in ihrem Wochenendhaus. Diesen Lebensstil möchten sie sich noch so lange wie möglich erhalten. *„Da wir uns jetzt viel wohler fühlen, müssen wir uns im Alltag nicht einschränken und haben mehr Energie als früher, um unser Leben zu meistern. Das ist eine so großartige Verbesserung, die sogar unsere Erwartungen übertroffen hat.“*

Erkrankungen des Darmsystems

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Entzündliche Erkrankungen des Darmsystems kommen leider immer häufiger vor. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind chronische Krankheiten, die das ganze Leben beeinflussen. Colitis ulcerosa kann praktisch in jedem Lebensalter auftreten. Von der Krankheit sind ebenso viel Frauen wie Männer betroffen.

Eine Patientin, die an dieser schweren Erkrankung leidet, lebt in Székesfehérvár (Stuhlweißenburg). Viktoria Nyulász-Vad ist erst 32 Jahre alt, allerdings wünscht sie die Qualen, die sie schon ertragen musste, ihren Feinden nicht. *„2008 zeigten sich die ersten Symptome. Damals dachte ich, es wären Hämorrhoiden. Nach ca. einem Jahr kamen die Beschwerden zurück, allerdings viel heftiger. Es war ein entzündliches Dickdarmgeschwür. Mein Immunsystem hatte sich gegen den eigenen Organismus gewendet. Die meiste Zeit verbrachte ich auf der Toilette - von blutigem Durchfall und schrecklichen Schmerzen heimgesucht. Ich war kaum in der Lage, das Bett zu verlassen.“*

Viktoria wurde medikamentös behandelt. Ihre Erkrankung jedoch wurde und wurde nicht besser – im Gegenteil. Sie wurde ins Krankenhaus eingewiesen. Eine Woche lang erhielt sie eine Steroidtherapie, die wiederum überaus heftige Nebenwirkungen hatte. Ihr Gesicht schwell an, ihre Haare fielen aus. Tagtäglich musste sie 26 verschiedene Medikamente einnehmen. *„Meine Mutti schlug mir vor, dass wir uns doch vielleicht nach alternativen Therapiemöglichkeiten umschauen könnten. Und so begann ich damals, Heilpilz-Extrakte einzunehmen. In der Zeit von 2009 bis 2012 ging es mir furchtbar schlecht, die Symptome kamen immer wieder zurück. 2012*

begann ich Heilpilz-Extrakte einzunehmen und der Erfolg ließ glücklicherweise nicht lange auf sich warten.“

Diese Besserung ihres Zustandes kam noch rechtzeitig. Viktoria machte keinen Hehl daraus, dass sie ihrem Leben fast ein Ende setzen wollte, weil sie diese Qualen nicht mehr aushalten konnte. Nachdem sie begonnen hatte, die Extrakte einzunehmen, verbesserte sich ihr Zustand von Tag zu Tag. Sie hatte keine Schmerzen mehr und wurde völlig symptomfrei. Sogar die Medikamente konnten reduziert werden. *„Ein wenig Angst habe ich natürlich immer noch, dass die Krankheit irgendwann wieder zurückkehren könnte. Ich gebe mir Mühe, alle Vorgaben einzuhalten und glaube daran, dass mich die richtige Lebensführung – kombiniert mit Heilpilz-Extrakten – lange Zeit vor den Symptomen dieser Krankheit schützen können. Unbeschreiblich ist dieses Gefühl der Erleichterung, seitdem diese schrecklichen Qualen aufgehört haben. Das Ganze kommt mir jetzt nur noch vor wie ein Albtraum. Jetzt kann ich ein erfülltes Leben führen und habe sogar die Liebe meines Lebens gefunden. Wir haben bereits geheiratet und warten nun sehnsüchtig darauf, eine kleine Familie zu werden.“*

„Wenn einem Patienten die Diagnose „unheilbar“ gestellt wird, ist er verzweifelt und fühlt sich der Krankheit vollkommen ausgeliefert. Alles in seinem Leben bekommt einen neuen Stellenwert: Das Wichtigste jetzt ist er selbst, sein Privatleben, danach kommt alles andere: Arbeitsplatz usw.“ – so beginnt Tünde Bakucz ihre Erinnerungen an eine der schwierigsten Zeiten ihres Lebens.

Es begann mit verschiedenen Erkrankungen, die immer schlimmer wurden. Es dauerte lange - 3-4 Monate -, bis festgestellt wurde, dass sie an Morbus Crohn leidet. Es handelt sich hier um eine chronisch-entzündliche, mit Geschwüren einher gehende Darmer-

krankung. *„Beginnende Mandelentzündung, Mundhöhlenentzündung – als Begleiterscheinungen: anfallartiges Unwohlsein, Fieber, heftige Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, immer schlimmer werdender Durchfall. Diese Krankheitserscheinungen wurden festgestellt, aber zum damaligen Zeitpunkt wusste noch niemand, was die Wurzel des Übels war. Ich bekam Medikamente verschrieben, aber es wurde nicht besser. Ich überlegte hin und her, was das wohl sein könnte: Nahrungsmittelvergiftung, eine bakterielle oder virale Infektion? Der wahre Grund für diese Symptome wurde jedoch nicht gefunden.“* – erinnert sich die junge Frau an diese Zeit. *„Ich gehe überhaupt nicht gern zum Arzt, deshalb habe ich damals auch so lange gewartet, bis ich es nicht mehr aushalten konnte. Nach ein paar Monaten, als ich bereits 15 kg abgenommen hatte, weder essen noch trinken konnte und schon keine Kraft mehr hatte, mich auf den Beinen zu halten, wurde ich ins Krankenhaus gebracht. Hier stellte man durch eine Darmspiegelung die schweren Entzündungen und Geschwüre im Darm fest und endlich wurde Morbus Crohn diagnostiziert. Ich hatte vorher noch nie etwas von dieser Krankheit gehört. Als man mir sagte, dass Crohn unheilbar ist, bin ich sehr verzweifelt gewesen und wusste nicht, wie es nun weitergehen sollte.“*

Es folgte ein langer Krankenhausaufenthalt, wo Tünde mit Steroiden behandelt wurde. Erst danach konnte sie das Krankenhaus verlassen. Von nun an bestand ihr Leben aus sich abwechselnden guten, symptomfreien und schlechten, schwer zu ertragenden Gesundheitszuständen. Einmal pro Jahr – für einen bis 1,5 Monate – brach die Krankheit immer wieder aus. Eine Verbesserung dieses Zustandes konnten die Ärzte nur mit immer höheren Dosen an Steroiden erreichen.

„Eines Tages war der Punkt im Verlaufe der Krankheit erreicht, wo ich mir sagte: So kann ich nicht mehr weiter machen, das ist kein

Erkrankungen des Darmsystems

Leben! Da sah ich im Fernsehen (auf einem der Privatsender) mehrere Interviews über Heilpilz-Extrakte. Obwohl ich eigentlich gar nicht an alternative Behandlungsmethoden glaubte, konnte ich durch die Berichte über erlebte Erfahrungen und die wissenschaftlichen Erklärungen überzeugt werden. Ich habe im Internet recherchiert und fand auch dort nur positive Informationen über Heilpilz-Extrakte, und so entschloss ich mich, es einfach auszuprobieren. Nach vier! Tagen war ich symptomfrei! Keine Bauchschmerzen, kein Durchfall, keine Schwächezustände – ich begann mich wohlzufühlen. Meine Lebensenergie kam zurück, als ob diese Krankheit gar nicht existieren würde – ich fühlte mich gesund.“

Für Tünde ist diese vergangene Zeit nur noch eine bitterböse Erinnerung, als sie an Besprechungen und Geschäftsterminen nicht teilnehmen konnte, da sie nie wusste, wann sie ein Schub der Krankheit, eine Durchfallattacke einholte. Ihre Kollegen haben sie in dieser schweren Zeit sehr unterstützt und freuen sich mit ihr, dass sie nun – gesund – zu ihnen zurückkehren konnte.

Darntumor mit Metastasen

Katalin Kéri lebt in Deutschland. Wir folgten einer Einladung zu ihr nach Hause, wo sie uns über ihre Genesung berichtete.

2007 bemerkte sie Blut im Stuhlgang. Daraufhin folgten unzählige Untersuchungen. Eine Magenspiegelung brachte den Befund: Sie war schwer an einem schnell wachsenden Darntumor erkrankt. Der Arzt teilte ihr mit, dass sie nur dann Überlebenschancen hat, wenn sie innerhalb von 2 Monaten operiert wird – wenn nicht, wird die Erkrankung höchstwahrscheinlich tödlich enden.

„Die Operation erfolgte sozusagen in letzter Sekunde. Obwohl die Operation erfolgreich verlaufen war, wurden mir weiterführende Behandlungen empfohlen. Natürlich bestand die Gefahr, dass der Tumor erneut auftritt oder auch Metastasen entstehen, aber Chemo- und Strahlentherapie lehnte ich kategorisch ab. Meine Meinung zu diesen Behandlungen ist: Sie machen viel mehr kaputt, als was sie helfen. Viel mehr konzentrierte ich mich auf die Suche nach natürlichen Heilmethoden, Therapien. Während eines Besuches in Ungarn sah ich im Fernsehen eine Reportage über Heilpilz-Extrakte. Ich entschloss mich, es mit dieser Therapie zu versuchen. Bereits am Tag nach der Operation begann ich, diese Extrakte einzunehmen. Ich kam ziemlich rasch wieder zu Kräften. Mir ging es so gut, dass ich das Krankenhaus nach anderthalb Wochen verlassen durfte, was allerdings sehr ungewöhnlich ist nach so einer schweren Operation.“

Auch die behandelnden deutschen Ärzte unterstützten ihre Entscheidung, Heilpilz-Extrakte therapeutisch zu nutzen. Nachdem die Patientin feststellte, dass sich ihr Gesundheitszustand erheblich verbessert hatte, nahm sie die Extrakte nicht mehr ein. Negative Auswirkungen ließen nicht lange auf sich warten. Eine CT-

Darntumor mit Metastasen

Kontrolluntersuchung 2012 ergab äußerst schlechte Befunde. Auf der Lunge war ein großer Schatten zu sehen, daneben mehrere kleine. Es wurde ihr eindringlich empfohlen, sich sofort operieren zu lassen. *„Ich weiß nicht warum, aber ich fühlte eine furchtbare Wut in mir und rannte aus der Arztpraxis. Am meisten ärgerte ich mich über mich selbst. Eins jedoch war mir klar: Ich wollte keine weitere Operation, deshalb willigte ich auch nicht ein, mich erneut operieren zu lassen. Ich glaubte so sehr an die Wirkung der Heilpilze, denn einmal hatten sie mir ja schon geholfen. Deshalb begann ich erneut, Heilpilze einzunehmen, allerdings in erhöhter Dosierung. Die Kontrolluntersuchung im Dezember 2012 zeigte keinen Schatten mehr auf meiner Lunge, und auch die kleineren Punkte waren verschwunden. Ein einziger, kleiner Schatten war geblieben, der – was ich sehr hoffe und glaube – auch bald nicht mehr da sein wird.“*

Katalin hat ihr Leben total umgekrempelt. Sie achtet sehr auf ihre Ernährung, sorgt für ausreichend Bewegung und nimmt auch weiterhin Heilpilze ein. Sie glaubt fest daran, dass ihre Krankheit nicht zurückkehren wird.

Das Leben von Sándor Böhm veränderte sich, als er anfang abzunehmen, was er anfangs als recht angenehm empfand. Danach begann jedoch eine sehr schwere Zeit für ihn.

„Meine Erkrankung wurde eigentlich auf Umwegen entdeckt. Da ich zuckerkrank bin, muss ich regelmäßig zur Kontrolluntersuchung. Die Oberärztin (und Diabetologe) war zu Beginn sehr erfreut darüber, dass ich abnahm, denn sie war der Meinung, dass dies positive Auswirkungen auf meinen Zuckerspiegel haben wird. Als jedoch bereits das minus 20. Kilo überschritten war, empfahl mir die Oberärztin ein Medikament. Leider kannte ich das Medikament und wusste, dass es bei mir Durchfall verursachte. Da ich seit langer

Zeit ohnehin schon an Durchfall litt, lehnte ich dieses Medikament ab.“

Dem behandelnden Arzt fiel dieses Symptom auf und empfahl dem Patienten deshalb eine Dickdarmspiegelung. Da Sándor bereits die 60 überschritten hat, wäre eine solche Untersuchung ohnehin fällig. Länger anhaltender Durchfall muss einen Grund haben, daher sollte er sich sein Darmsystem untersuchen lassen. Die Spiegelung bestätigte die Annahme des Arztes, und es wurden auch sofort drei Gewebeproben – von verschiedenen Abschnitten des Enddarmes – entnommen und zur histologischen Untersuchung weitergeleitet.

„Der Arzt, der die Spiegelung durchgeführt hatte, erklärte, dass ein operativer Eingriff unumgänglich sei. Allerdings war der entdeckte Tumor so groß, dass er zu dem damaligen Zeitpunkt inoperabel war. Ich lag noch auf dem Untersuchungstisch, als der Arzt mich mit dieser Mitteilung schockierte. Ich war so erschrocken, dass ich glaubte, mich verhört zu haben. Bis ich wieder so einigermaßen zu mir gefunden hatte, hatte ich auch die CT-Untersuchung bereits hinter mir.“

Der histologische und der CT-Befund trafen gleichzeitig ein. Die Diagnose: zwei gutartige und ein bösartiger Tumor, der damals noch nicht operiert werden konnte. Sándor ging erneut zum Diabetologen und erzählte dem Arzt verzweifelt, welche Untersuchungsergebnisse er erhalten hatte. Eine Assistentin, die die Geschichte des Mannes gehört hatte, riet ihm, sich im Internet nach Heilpilzen umzuschauen, denn sie hätte positive Erfahrungsberichte darüber gehört und gelesen. *„Ich folgte ihrem Rat. Ich wandte mich an die auf der Internetseite angegebene E-Mail-Adresse und beschrieb meinen Fall. In Kürze erhielt ich eine Antwort, in der mir konkrete Heilpilz-Extrakte empfohlen wurden. Inzwischen erhielt ich auch meinen individuellen Behandlungsplan von der Onkologie. Mir*

Darntumor mit Metastasen

wurde sowohl Chemo- als auch Strahlentherapie verschrieben. Nachdem beide Therapien beendet waren, zeigte der CT-Befund, dass der Tumor nun in dem Stadium war, dass er operiert werden konnte."

Sándor wurde operiert; leider ließ sich ein künstlicher Darmausgang (Stoma) nicht mehr vermeiden. Sándor hat sich mit dieser Situation abgefunden und blickt nun zuversichtlich in die Zukunft. Die Heilpilz-Extrakte nimmt er auch weiterhin ein. Eine PET-CT-Untersuchung nach der Operation ergab einen völlig negativen Befund: Es konnten keine krankhaften Veränderungen im Körper des Mannes festgestellt werden.

„Ich glaube an die heilende Kraft der Pilze. Die ärztliche Behandlung und die Heilpilz-Extrakte zusammen haben bei mir nachweislich gewirkt. Die Extrakte nehme ich auch heute noch in geringerer Dosierung – zur Vorbeugung. Ich gehe heute wieder arbeiten."

Gynäkologische Tumorerkrankungen

Die Geschichte von **Magdolna Oprea** begann vor fast zehn Jahren, als sie eine Veränderung an ihrer Brust fand. *„In meiner Brust konnte ich einen Knoten ertasten, den ich untersuchen ließ. Zum Glück stellte sich heraus, dass es sich nur um eine Zyste handelte. Aufgrund dieses Befundes sollte ich mich jedoch jährlich zur Kontrolle (Mammografie) melden. Bei einer der Untersuchungen wurde eine Zellanhäufung entdeckt, wovon man jedoch noch nicht sagen konnte, was sich dahinter verbirgt. Als ich nach einem halben Jahr zur vorgeschriebenen Kontrolluntersuchung ging, wurde ein auf bereits 6 mm angewachsener Tumor festgestellt. Ich hatte in der Zwischenzeit nichts bemerkt, keine Schmerzen und auch sonst keinerlei Anzeichen.“*

Es wurde eine Biopsie vorgenommen, deren Ergebnis eindeutig zeigte, dass hier ein Tumor vorlag. Obwohl Magdolna mit dieser Diagnose gerechnet hatte, war sie sehr erschüttert, und die oft gestellte Frage kam in ihr auf: *„Warum passiert das ausgerechnet mir? Zu Beginn drehten sich meine Gedanken nur im Kreise. Nach kurzer Zeit begann ich jedoch nachzudenken, wie es nun weitergehen soll, denn irgendetwas muss man ja tun. Eines Tages saß ich vor dem Fernseher und es kam gerade eine Sendung über Heilpilz-Extrakte. Ich habe mich eingehend über das Thema informiert, sodass ich sicher war, dass diese alternative Therapie zusätzlich zu jeder Art von ärztlicher Behandlung gemacht werden kann. Und so begann ich unverzüglich, Heilpilze einzunehmen.“*

Kurze Zeit später wurde ich operiert, das vom Tumor befallene Gewebe wurde entfernt. Nach dem Eingriff musste sich Magdolna – alle drei Wochen - einer chemotherapeutischen Behandlung unterziehen. Die erwarteten unangenehmen Begleiterscheinungen der

Gynäkologische Tumorerkrankungen

Chemo blieben jedoch aus: *„Ich verspürte keinen Brechreiz und blieb in verhältnismäßig guter Verfassung. Danach folgte die Bestrahlung. Auch diese Behandlung verlief ohne Nebenwirkungen, bei gutem Allgemeinzustand, sogar psychisch fühlte ich mich wohl; Erschöpfungszustände waren äußerst selten. Beide Behandlungen habe ich wirklich gut überstanden.“*

Der behandelnde Arzt der Patientin stand der Alternativtherapie mit Nahrungsergänzungsmitteln aufgeschlossen gegenüber, da er ja beobachten konnte, wie rasch sich ihr Zustand verbesserte. *„Zu Beginn hatte ich Bedenken, meinem Arzt die Heilpilz-Extrakte einzugestehen. Aber später, als sich bereits eine gewisse Vertraulichkeit in der Arzt-Patient-Beziehung ergeben hatte, habe ich es ihm einfach erzählt. Zu meiner Überraschung hat mir der Arzt sogar recht gegeben, denn er hatte bereits viele gute Erfahrungen über Heilpilz-Extrakte zu hören bekommen.“*

Seit ihrer Erkrankung nimmt Magdolna die Heilpilz-Extrakte ein, heute nur noch zur Vorbeugung. *„Alle Kontrolluntersuchungen bisher haben ergaben, dass meine Befunde vollkommen in Ordnung sind.“*

Frau Simon, Magdi, hat schon immer auf ihre Gesundheit geachtet und ging auch regelmäßig zur gynäkologischen Vorbeugungsuntersuchung. Die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs erfolgt mithilfe eines sog. Zellabstrichs, der unter dem Mikroskop zytologisch untersucht wird. Dieser Befund war bei Magdi jahrelang einwandfrei. Dann stellten sich unregelmäßige Blutungen ein, und sie ging sofort zum Arzt. Die Untersuchung ergab Pap IV, was bedeutet, dass hier eine krankhafte Veränderung von Zellen und damit eine Krebsvorstufe vorliegt.

„Mithilfe eines kleinoperativen Verfahrens entnahm der Arzt Gewebeproben, die belegten, dass ich Gebärmutterhalskrebs habe. Für mich geriet die Welt aus den Fugen. Warum denn gerade ich? Aber eins war mir klar: Ich muss wieder gesund werden! Dieses Ziel hatte ich ständig vor Augen, und dafür wollte ich alles tun. Sofort begann ich, nach alternativen Heilmethoden zu suchen. So stieß ich mehrmals auf Heilpilze und die damit verbundenen Erfahrungen. Wir recherchierten das Thema eingehend und aufgrund der gesammelten Erkenntnisse begann ich die Pilz-Therapie – kurz nach der Diagnose.“

Um den Tumor daran zu hindern, sich weiter zu verbreiten, schlug man Magdi eine Totaloperation vor, das heißt: die vollständige Entfernung der Gebärmutter. Der Eingriff sollte sich jedoch völlig anders gestalten: Während der Operation wurde ersichtlich, dass Metastasen bereits in der Bauchwand zu finden waren. *„Der Arzt hörte – wortwörtlich – mitten in der Operation auf. Nachdem ich aufgewacht war, teilte mir der Arzt mit, womit er während der Operation konfrontiert wurde. Ich sollte Bestrahlungen bekommen, um den Tumor zu schrumpfen, damit er später operativ entfernt werden kann.“*

Danach folgten Chemo- und Strahlentherapie. Zu dieser Zeit nahm Magdi bereits regelmäßig Heilpilz-Extrakte ein. *„Im Vergleich zu meinen Leidensgenossen habe ich die Behandlungen sehr gut überstanden. Mir wurde nicht übel, und ich hatte auch keine Schwächephasen.“*

Einige Monate waren vergangen und die Patientin suchte ihren behandelnden Arzt auf, um ihm die Befunde der letzten Kontrolluntersuchung zu unterbreiten. An diesen Arztbesuch erinnert sie sich noch ganz genau: *„Mein Arzt vertiefte sich in die ihm vorgelegten Befunde und nach längerer Pause teilte er mir mit, dass er gute*

Gynäkologische Tumorerkrankungen

Nachrichten habe: Man könnte sagen, dass ich vollkommen geheilt bin. Sowohl der primäre Tumor als auch die Metastasen sind nicht mehr auffindbar.“

Magdi ist wieder gesund und geht arbeiten. Ihre früheren und nun auch jetzigen Kollegen freuen sich mit ihr. Ihre Familie ist überglücklich, dass diese Geschichte glücklich ausgegangen ist: „*Das waren sehr harte Zeiten, aber es hat sich gelohnt!*“

Die Geschichte von Frau Jova reicht bis ins Jahr 2010 zurück. Bei einer Routineuntersuchung wurde Gebärmutterhalskrebs diagnostiziert. Die Ärzte planten eine Totaloperation. Im Zuge der Operation wurden jedoch nur Drüsen am Bauch entfernt, der Tumor selbst wurde nicht angerührt. Die 21 mm große Geschwulst wurde mit Chemo- und Strahlentherapie behandelt. Frau Jova hatte bereits vor den Behandlungen begonnen, Heilpilz-Extrakte einzunehmen. Im Januar begann die Chemotherapie, die sie gut vertragen hat. „*Ich war sehr froh, dass mir die Chemotherapie nicht so sehr zu schaffen machte. Anderen Patienten ging es sehr viel schlechter.*“

Frau Jova war der festen Überzeugung, dass sie diese Therapien nur deshalb gut überstanden hat, weil sie Heilpilz-Extrakte einnahm. Die richtige Überraschung kam für sie jedoch erst nach der Therapie.

„Der Tumor war nicht mehr auffindbar! Als mein Arzt mir sagte, dass es nun an der Zeit wäre, den Tumor operativ zu entfernen, schickte er mich zu einer präoperativen Untersuchung. Ich war zu allem bereit, um mich von dieser Geschwulst zu befreien. An den Gesichtsausdruck des Arztes werde ich mich wohl immer erinnern. Er sah mich irgendwie eigenartig an. Langsam kam Angst in mir auf. Wie sich jedoch herausstellte, war der Arzt total verblüfft, denn er fand vom Tumor keine Spur mehr. Keiner kann sich vorstellen, wie ich mich damals gefühlt habe. Ich war über alle Maßen glücklich.“

Nun, es gab also nichts, was hätte operiert werden müssen. Frau Jova spürte tief im Inneren, dass sie eine zweite Chance bekommen hatte. Mit Tränen in den Augen fügte sie hinzu: *„Heute sehe ich den Sonnenschein und blühende Blumen mit anderen Augen. Aber das kann nur jemand verstehen, der eine ähnliche schreckliche Situation er- und überlebt hat.“*

Atemnot! – Ursache: COPD

COPD ist eine Abkürzung und die Bezeichnung für eine chronisch obstruktive Lungenkrankheit. Es handelt sich hier um eine ständig fortschreitende und – im Grunde genommen – irreversible Erkrankung des Atemsystems, die einen Verlust der Lungenstruktur bewirkt und bei der sich die Atemwege verengen, was zu einer verringerten Lungenleistung führt.

Frau Gál wohnt zusammen mit ihrer Familie in Mindszent (Kleinstadt im Süden Ungarns). Der freundlich lächelnden Frau ist nicht anzusehen, welch schwere Zeiten sie vor einigen Jahren erlebt hat.

Die ersten Symptome traten im Februar 2005 auf. Es ging ihr so schlecht, dass sie sich nicht mehr vom Schlafzimmer ins Bad schleppen konnte. Sie war sehr schwach und bekam kaum Luft. Man brachte sie ins Krankenhaus, wo festgestellt wurde, dass ihre Lunge keinerlei Belastung aushält. Der Lungenfunktionstest ergab extrem geringe Werte. 2 Wochen lang konnte sie das Bett nicht verlassen, denn ihre Lunge war überhaupt nicht mehr belastbar. Eine Behandlung mit reichlich Hormonen und Steroiden bewirkte, dass sie wenigstens spazieren gehen konnte. *„Dann ging es mir eine Zeit lang recht gut, aber dann kamen die Symptome und auch der Schwächezustand zu-*

rück. Es gab Zeiten, da fühlte ich mich tagelang wohl, aber es kam auch vor, dass ich 3 Wochen lang das Zimmer nicht verlassen konnte. Letztendlich wurde COPD diagnostiziert.“

Die COPD-Erkrankung von Frau Gál verbesserte sich nur sehr, sehr langsam. Ihre Ausdauer, die Unterstützung der Familie und ihr Überlebenswille haben ihr sehr im Kampf gegen die Krankheit geholfen. *„Ein Bekannter meines Sohnes empfahl uns damals die Heilpilz-Extrakte. Nun, ich dachte mir, ich versuche es einfach, denn zu verlieren hatte ich ja nichts. Dass sie nicht schaden können, das wusste ich bereits. Nach ein paar Wochen fühlte ich mich bereits besser und auch meine Untersuchungsergebnisse machten Fortschritte. Ich hatte keine Erstickungsanfälle mehr und meine Lunge war belastbar. Früher war ich nicht in der Lage, die Hausarbeit zu verrichten; heute bereiten mir Staubsaugen und andere häusliche Tätigkeiten kein Problem mehr. Wenn meine Enkel zu Besuch kommen, und ich kann mit ihnen z. B. unbeschwert Federball spielen, das erfüllt mich mit großer Freude.“* Frau Gál erklärt uns mit Tränen in den Augen, dass die damalige Zeit ein Albtraum für sie war. Sie gestand uns, dass sie 30 Jahre lang geraucht hatte, was natürlich in hohem Maße zur Entstehung dieser Erkrankung beigetragen hat. *„Meine Ärztin erklärte mir das so: wenn Sie nicht aufhören zu rauchen, leben Sie ungefähr noch ein Jahr. Bleiben Sie ab jetzt Nichtraucher, können es auch noch 15 Jahre werden. Die Zigaretten gehören nun der Vergangenheit an.“* Und lächelnd fügte sie hinzu: *„Die Jahre, die mir noch gegeben sein sollen, berechne ich immer so: 15 Jahre ab morgen!“*

Auch István M. leidet an dieser Erkrankung. Bei ihm wurde ebenfalls bereits vor mehreren Jahren COPD diagnostiziert. *„Von Tag zu Tag wurde die Atmung schwerer, ich schnappte nach Luft,*

konnte keine Treppen steigen. Damals war ich ziemlich korpulent, und deshalb war ich der Meinung, dass die schwerfällige Bewegung und die Atemnot meinem Übergewicht zuzuschreiben sind. Darüber hinaus hatte ich auch 30 Raucher-Jahre zu verbuchen.“ Nach unzähligen Untersuchungen erfuhr er, dass er an COPD erkrankt war. Damals hat er es nicht geschafft, sofort konsequent mit dem Rauchen aufzuhören. Später jedoch hat er sich von diesem gesundheitsschädigenden Laster befreit. Die vom Arzt vorgeschriebenen medizinischen Behandlungen ergänzte er mit der Einnahme von Heilpilz-Extrakten. *„Schon am Anfang, als ich begann, die Extrakte zu nehmen, konnte ich spüren, wie sich die festsitzenden Ablagerungen in der Lunge lösen und die Atmung leichter wird. Als ob man mir einen Sack Kartoffeln von der Brust genommen hätte. Sogar eine „Nebenwirkung“ hatten die Pilzextrakte: mein Cholesterinspiegel sank.“*

Istváns Befunde belegen, wie sehr sich seine Lungenfunktion verbessert hat. Zu Beginn lag sein Wert bei 54% und jetzt bei 63%. *„Ich hoffe sehr, dass sich dieser Wert noch weiter verbessern wird. Was schon mal feststeht, ist, dass ich mich wohlfühle. Ich kann spazieren gehen und auch Treppen sind kein Problem mehr. Es geht mir gut.“*

Eine der gefürchtetsten Krankheiten: Lungenkrebs – und die der Krankheit den Kampf ansagten

Lungenkrebs ist weltweit die Krebsart, die die meisten Opfer fordert. Jeder siebente Krebspatient stirbt daran (jährlich ca. 1,1 Millionen Menschen). Ungarn nimmt in dieser Beziehung eine äußerst traurige Position ein: nirgendwo auf der Welt gibt es so viel Lungenkrebskranke wie in Ungarn.

Bei Dr. Katalin Szabad wurde im Januar 2009 kleinzelliger Lungenkrebs festgestellt. In ihrer Lunge wurden mehr als zehn kleinere und größere Tumoren diagnostiziert. Ein operativer Eingriff wurde vonseiten des behandelnden Arztes nicht empfohlen. Der Arzt teilte ihr offen und ehrlich mit, dass diese Krankheit leider unheilbar ist und die Patientin wahrscheinlich nur noch einige Monate zu leben hat. Katalin fand sich jedoch mit dieser endgültigen Diagnose nicht ab und wollte der Killerkrankheit die Stirn bieten. Es folgte die Chemotherapie. Die Tumorgöße verringerte sich etwas, ein paar Monate später war jedoch erneut ein Tumorwachstum zu verzeichnen. Nochmals Chemotherapie. Zu diesem Zeitpunkt begann Katalin, Heilpilze einzunehmen. Sie berichtet uns über diese Zeit:

„Ich fühlte, dass mein Körper von Tag zu Tag kräftiger und lebhafter wurde. Drei Monate später war das nächste CT fällig, was einen äußerst erstaunlichen Befund ergab: Sämtliche Tumoren waren verschwunden. Ich bin überzeugt, dass sich mein Zustand deshalb so verbessert hat, weil die Heilpilze, die Chemo- und die Strahlentherapie gemeinsam gewirkt haben.“

Ein Jahr später (2010) wurde Katalin wieder mit einer schlechten Nachricht konfrontiert. Es wurde ein 11 mm großer Tumor in ihrer Lunge entdeckt. Deshalb begann sie erneut, die Heilpilz-

Extrakte in hoher Dosis einzunehmen. Die Ärzte hielten es bereits zum damaligen Zeitpunkt für ein Wunder, dass die Patientin (mit kleinzelligem Lungenkrebs) überhaupt noch am Leben ist. Parallel zur erneuten Chemotherapie nahm Katalin die erhöhte Dosis Pilzextrakte ein. An den Juni 2011 wird sich Katalin wohl immer erinnern: Man teilte ihr mit, dass ihre Tumore vollkommen verschwunden sind. Daraufhin stellten die Ärzte die Diagnose in Frage: Wahrscheinlich handelte es sich hier gar nicht um kleinzelligen Lungenkrebs. Seitdem wurden alle Behandlungen eingestellt. Es geht ihr sehr gut. *„Ich fühle mich gesund. Dass ich von einem kleinzelligen Lungenkarzinom genesen bin, grenzt an ein Wunder. Ich hoffe sehr, dass ich meinen guten Gesundheitszustand auch weiterhin aufrecht erhalten kann. Wenn man die Zeit zurückdrehen könnte, hätte ich nie angefangen zu rauchen. Leider habe ich über 40 Jahre lang stark geraucht. Das bedaure ich nachträglich sehr, aber es ist eben nicht mehr zu ändern. Ich bin zuversichtlich, dass ich noch lange Zeit gesund bleiben werde.“*

Im November 2010 fand man bei einer Routineuntersuchung einen Schatten auf der Lunge von Frau Zsuzsa Kovács. Es wurden Gewebeproben entnommen, woraufhin festgestellt wurde, dass sie an bösartigem Lungenkrebs leidet.

Im Januar 2011 wurde die Patientin operiert, darauf folgte die Chemotherapie, die sie sehr schlecht vertragen hatte.

Acht Monate später entdeckte man durch eine Kontrolluntersuchung einen neuen Tumor, der noch größer war als der erste. Diesmal wurde kein operativer Eingriff, sondern Bestrahlungen vorgenommen. Diese brachten jedoch keinerlei positive Veränderungen.

Der behandelnde Arzt hatte Frau Kovács praktisch schon aufgegeben. Man teilte ihr mit, dass sie noch ca. 3-5 Monate zu leben hätte.

Eine der gefürchtetsten Krankheiten: Lungenkrebs

Die Patientin glaubte jedoch unerschütterlich daran, dass sie wieder gesund wird. In dieser schweren Zeit hielt ihre Familie fest zu ihr, alle versuchten, sie nach Kräften zu unterstützen. Die Familie suchte auch nach ergänzenden Therapien und stieß so auf die Heilpilz-Extrakte.

Zsuzsa begann unverzüglich mit der Einnahme der Extrakte. 2 Monate später wurde ein Röntgen-Thorax angefertigt. Zur größten Überraschung war kein Tumor mehr auffindbar.

„Damals war ich überglücklich. Da ich der Meinung war, nun gesund zu sein, habe ich die Dosis der Heilpilz-Extrakte – nach viermonatiger Intensivtherapie – verringert. Das jedoch war ein großer Fehler. Eine spätere Kontrolluntersuchung zeigte nämlich, dass erneut ein Tumor aufgetreten war, diesmal unterhalb der Schilddrüse. Da Bestrahlung mittlerweile zu gefährlich für mich gewesen wäre und ich die Chemotherapie nicht vertragen habe, konnte ich medizinisch gar nicht behandelt werden. So blieben mir einzig und allein die Heilpilze als Therapie übrig. Ich erhöhte erneut die Dosis – und ich konnte es kaum glauben: Der Tumor war abgestorben. Seit über einem Jahr habe ich keinen aktiven Tumor in mir. Ich bin so glücklich! Der Arzt vermerkte in meinem Befund: Sie hat Heilpilz-Extrakte eingenommen und ist genesen. Ich glaube, das spricht für sich.“ – fügte Zsuzsa freudestrahlend hinzu. Die erhöhte Dosis der Extrakte will Zsuzsa auf jeden Fall beibehalten.

„Ich spiele sehr gern mit meinen Enkelkindern. Seitdem ich wieder gesund bin, habe ich auch die erforderliche Energie dazu. Ich brauche die Kinder nicht abzuweisen, weil ich zu schwach bin, um mit ihnen zu spielen. Das macht mich sehr glücklich und ich hoffe, dass das noch lange so bleibt.“

Hirntumor – tapfere Kinder, die nicht aufgaben

Ein Hirntumor kann in jedem Lebensalter entstehen. Wenn diese Diagnose jedoch bei einem Kind gestellt wird, ist es umso schmerzlicher. In den nachfolgenden drei Geschichten berichten wir über kleine Helden, die mit Mut, Ausdauer und Entschlossenheit den Kampf gegen diese furchtbare Krankheit aufgenommen haben. Manch Erwachsener könnte sicher von ihnen lernen.

Die Geschichte der kleinen Lili Baranyi begann 2006. Das damals 5 Jahre alte Mädchen klagte über starke Kopfschmerzen. Da die Schmerzen nicht aufhörten, brachten ihre Eltern das Kind ins Krankenhaus. Ziemlich rasch wurde diagnostiziert, dass Lili einen Hirntumor hat, der zwar gutartig war, allerdings außerordentlich schnell wuchs und mitten im Kopf angesiedelt war. Nerven waren bereits in Mitleidenschaft gezogen. Das Mädchen musste sofort operiert werden. Die Ärzte gaben ihr **1%** Überlebenschancen. Aber Lili ließ sich nicht unterkriegen. Nach der Operation erholte sie sich zu Hause.

2007 kamen erneut schlechte Nachrichten. Ein Rezidiv war aufgetreten. Die Befunde zeigten einen Knoten von 1-2 mm Größe. Das Mädchen sollte erneut operiert werden, was die Familie jedoch ablehnte. Die Eltern befürchteten, dass die Operation eventuell bleibende Schäden verursachen könnte, weil der Tumor sehr ungünstig gelegen war. Um ihrer Tochter zu helfen, recherchierten sie Therapiemöglichkeiten, die in erster Linie natürliche Wirkstoffe verwenden. László Baranyi, der Vater von Lili, erinnert sich an diese Zeit: *„2009 hatte der Tumor bereits eine Größe von 14-15 mm, bis 2011 wuchs er auf 40-50 mm. Wir haben viele alternative Behandlungen ausprobiert. Jeder einzelnen Methode gaben wir 3 Monate „Bewährungszeit“. Wenn sich nichts an ihrem Zustand verbessert hatte,*

wurde die Therapie beendet und wir suchten nach neuen Alternativen. Die Heilpilze brachten den Durchbruch. Die Ärzte erklärten uns, dass es bereits ein Wunder wäre, wenn der Tumor nicht weiter wachsen würde, an eine Schrumpfung sei gar nicht zu denken. Aber bei uns geschah das Unglaubliche. Seit 2011 verwenden wir die Pilzextrakte. Nach ein paar Monaten zeigten die Befunde, dass der Tumor auf 20 mm geschrumpft war. Anfang 2013 wurde uns ärztlich bestätigt, dass der Tumor geschrumpft und verkalkt war.“

Lilis Allgemeinzustand hatte sich sehr verbessert und sie hatte auch viel mehr Lebenskraft. Die Familie Baranyi hat ihr gesamtes Leben verändert: Sie sind aufs Land, auf einen wunderschönen Bauernhof gezogen, dem sie den Namen „Engelgarten“ gaben. Neben den Heilpilzen wird die Genesung des Mädchens durch die saubere Luft und die herrliche Umgebung unterstützt. Der elektrische Strom wurde aus ihrem Umfeld verbannt. So weit es möglich ist, stellen sie alle Lebensmittel selbst her – naturbelassen, ohne künstliche Zusatzstoffe.

Lili ist ein glückliches Kind. Sie malt gern und liebt es, in der wunderschönen Natur spazieren zu gehen. Das Einzige, woran sie sich noch aus der Zeit ihrer Krankheit erinnert, sind die vielen Schmerzen. Ihr allergrößter Wunsch ist, dass sie so etwas nicht noch einmal erleben muss:

„Mir geht es sehr gut. Mein Papa sagt immer, dass ich das Vergangene vergessen soll. Das Einzige, was zählt und woran ich denken soll, ist, dass ich jetzt und hier gesund bin. Und das ist die Hauptsache.“

2013 wurde Dominik 13 Jahre alt. Obwohl er noch ein Kind ist, musste er bereits harte Zeiten überstehen. Der Albtraum begann 2011. Dominik ging es von Tag zu Tag schlechter. Er musste sich oft

übergeben, hatte nervöses Augenzucken und verspürte einen metallischen Geschmack im Mund. Anfangs waren die Ärzte der Meinung, dass das Symptome der Reflux Krankheit sein könnten. Erst später, nach unzähligen Untersuchungen fand man die viel bedrohlichere Ursache: Hirntumor im fortgeschrittenen Stadium. In seinem Kopf befand sich ein faustgroßer Tumor. Er wurde unverzüglich operiert. Der größte Teil des Tumors konnte entfernt werden. Danach folgten Chemo- und Strahlentherapie. 3 Monate nach der Operation begann das Ganze von vorn: Übelkeit, starke Kopfschmerzen, Brechreiz. Die CT-Untersuchung brachte Gewissheit: der Tumor war wieder gewachsen und es hatten sich auch Zysten um die Geschwulst herum gebildet. Demzufolge hatte sich sein Zustand durch die Therapien nicht verbessert, sondern sogar noch verschlechtert. Im Februar 2012 musste der Junge erneut operiert werden. Auch jetzt konnte der Tumor nicht restlos entfernt werden, ca. 10% des verkrebsten Gewebes blieben zurück. Im März zeigte die CT-Aufnahme einen 5,5 und einen 3,5 cm großen Tumor.

Die nächste Chemotherapie folgte, diesmal jedoch in einer härteren Variante. Der Familie wurde nicht viel Hoffnung gemacht. Die Ärzte erklärten, dass sie mit dieser Therapie das Leben des Jungen höchstens um ein Jahr verlängern können – mehr sei nicht zu erwarten. Von weiteren Operationen wurde den Eltern abgeraten. Diese, nunmehr drastische Chemotherapie hat Dominik sehr schlecht ver- und ertragen. Die Familie hat damals alles unternommen, um dem Jungen Linderung und Besserung seines Zustandes zu ermöglichen.

„Im Fernsehen hörte ich von Heilpilzen und dachte mir, dass es sich bestimmt lohnen würde, es zumindest auszuprobieren. Eine Woche nach der Operation begann Dominik mit der Einnahme von Heilpilz-Extrakten. Die darauf folgenden chemotherapeutischen Behandlungen hat er sehr gut überstanden. Er ist kräftiger geworden, hat zuge-

nommen, außerdem war er immer guter Dinge. Sein Zustand besserte sich zusehends. Das wurde von der MRI-Aufnahme (Jan. 2013) bestätigt: der Tumor war sehr geschrumpft. Während im März 2012 noch 5,5 cm gemessen wurden, waren es Anfang 2013 weniger als 4,5 cm.“ – erzählte uns die glückliche Mutter.

Dominik hat diese Krankheit wirklich tapfer ertragen. Seine Familie gibt die Hoffnung nicht auf, dass der Junge diese entsetzliche Krankheit endgültig besiegen kann. Erfreulicherweise zeigt der „kleine Held“ zurzeit überhaupt keine Symptome. Er geht zur Schule und lebt ein Leben wie alle Kinder in seinem Alter. Am liebsten spielt er am Computer. Über seine Krankheit sprach er mit erstaunlicher Offenheit.

„Ich weiß genau, dass diese Krankheit unerbittlich ist und tödlich sein kann. ICH aber werde diese Krankheit besiegen. Ich bin in besserer Verfassung und fühle mich super wohl.“

Unser dritter kleiner Held heißt Zsolt Veres. Bei ihm stellte man 2009 Symptome dieser schweren Erkrankung fest. Sein plötzlicher und starker Gewichtsverlust war das erste Anzeichen. Von 45 kg sank sein Gewicht auf 26 kg. Wenig später hielt er ständig seinen Kopf zur Seite gebeugt. Starke Kopfschmerzen und Brechen kamen hinzu. Die Untersuchungen zogen sich in die Länge. Nachdem ein Monat mit diversen Untersuchungen vergangen war, zeigte eine CT-Aufnahme, dass Zsolt ein einen 5 cm großen Hirntumor hat. Auch er wurde sofort operiert.

Über seine Krankheit spricht der tapfere Junge klar und ruhig, wozu sogar Erwachsene oft nicht in der Lage sind. *„Ich erinnere mich daran, dass mir ständig der Kopf wehtat. Schmerztabletten haben überhaupt nicht geholfen. Als ich endlich ins Krankenhaus kam, war*

ich beruhigt, weil ich wusste, dass mich der Arzt heilen wird und den Tumor aus meinem Kopf entfernt.“

Nach der Operation blieben jedoch 5 kleinere Geschwulstherde zurück. Die Eltern hatten sich entschieden, ihrem Sohn während der Chemotherapie Heilpilz-Extrakte zu geben. Und sie zeigten auch ihre Wirkung: Der Junge vertrug die Chemotherapie überraschend gut, Übelkeiten waren selten. Eine weitere Überraschung erwartete die Eltern, als die MR-Untersuchung ausgewertet wurde. Seine Mutter Erika erinnert sich an diesen Tag: *„Alle Tumorroste waren verschwunden, was die Aufnahme eindeutig bestätigte. Sogar die Ärzte waren überrascht. Ich kann es nicht in Worte fassen, wie glücklich wir waren, als uns dieser Negativbefund mitgeteilt wurde. Ich bin vollkommen überzeugt davon, dass wir dieses Ergebnis den Heilpilz-Extrakten zu verdanken haben. Damals im Krankenhaus empfahl mir ein älterer Mann diese Pilzextrakte, weil sie ihm bei der Bekämpfung seines Prostatakrebses bereits geholfen hatten. Hätte er mich damals nicht angesprochen ..., ich wage gar nicht, daran zu denken! Ich bin ihm unendlich dankbar. Wenn wir mit unserer Geschichte auch nur einem Menschen helfen konnten, die Heilpilz-Extrakte für sich zu entdecken und er dadurch gesund wurde, dann hat es sich bereits gelohnt, sie zu erzählen.“*

Zsolt geht es heute gut, er liest viel, interessiert sich für Astronomie und auch andere wissenschaftliche Gebiete. Seine Willenskraft und sein Überlebenswille sind beispielgebend. Sogar wir Erwachsenen können von ihm lernen.

Als die Ärzte den Patienten bereits aufgegeben hatten ...

Wer in der Landwirtschaft arbeitet, hat kein leichtes Los gezogen. Harte körperliche Arbeit, viele Einschränkungen, wenig Freizeit. **Imre Szabó** verrichtete Tag für Tag schwere Arbeit im eigenen Betrieb. Mit der Zeit spürte er immer öfter Schmerzen im Rücken, was er jedoch damit abtat, dass er ja nicht mehr der Jüngste ist. Er nahm Schmerztabletten ein und arbeitete weiter, denn in der Landwirtschaft kann man die Arbeit nicht einfach liegen lassen.

Seine Frau wurde mit Verdacht auch Lyme-Borreliose ins Krankenhaus eingeliefert, und Herr Szabó besuchte sie, so oft es ging. Arbeit – Krankenhaus – Arbeit. So verging ein Tag nach dem anderen wie im Fluge. Herrn Szabó fiel gar nicht auf, dass er manchmal sogar die Mahlzeiten versäumte, weshalb er auch begann abzunehmen. Aber auch hierfür hatte er eine Erklärung parat: Wir haben Sommer, das kommt von der Hitze!

Die Zeit verging und Herr Szabó fühlte sich immer schlechter, ab und zu bekam er Fieber. *„Nun ging ich endlich zum Arzt, der mich – aufgrund der Schmerzen im Rücken – zuerst einmal zum Rheumatologen überwies. Außer normalen Abnutzungserscheinungen konnte allerdings nichts festgestellt werden, was jedoch das Fieber nicht begründete. Es folgten Urologie und Gastroenterologie, aber auch dort wurde man nicht fündig. Damals ging es mir schon sehr, sehr schlecht. Hoher Blutdruck und häufiges Nasenbluten waren hinzugekommen. Für Letzteres fand man eine Lösung: Die Nasenadern wurden verödet. Ich bat die Ärzte, einen kompletten Gesundheitscheck durchzuführen, denn mir ging es miserabel: ich musste mich oft übergeben, schon ein Glas Wasser zu trinken, wurde*

Als die Ärzte den Patienten bereits aufgegeben hatten ...

zum Kraftakt.“ – erinnert sich Herr Szabó an die Vielzahl der Symptome von damals.

Die Nierenfunktionswerte wurden bestimmt, die eindeutig belegten, dass hier massive Probleme vorliegen, denn seine Nieren waren kaum funktionsfähig. Bis weitere Untersuchungen angeordnet werden, sollte er nach Hause gehen. Blutarmut und 25 kg Gewichtsabnahme innerhalb eines Monats waren zu viel für ihn, er konnte das Bett nicht mehr verlassen.

Letztendlich verschaffte ein MRT Gewissheit, dass er einen Tumor im Beckenraum hat, genauer gesagt: eine Geschwulst, die die Bauchaorta und die Harnleiter umschließt und diese immer mehr zusammendrückt. Die äußere Ableitung des Urins mithilfe eines Katheters wurde zuerst bei der einen, danach auch bei der anderen Niere vorgenommen. *„Mein Arzt hatte nur eine spärliche Beruhigung für mich: Man kann auch mit einer Niere leben. Ich wurde nach Hause entlassen, weil man keine Behandlungsmethoden für mich fand.“*

Herr Szabó hatte sich bereits - mehr oder weniger - damit abgefunden, sein weiteres Leben mit zwei Urinbeuteln fristen zu müssen. In seinem landwirtschaftlichen Betrieb nahm er die Arbeit also wieder auf, denn Traktor und Mähdrescher warteten auf ihren Einsatz. *„Es fiel mir alles andere als leicht, diesen Zustand zu akzeptieren. Aber ich sagte mir: Du lebst, und das ist die Hauptsache.“*

Leider hatte auch der bereits diagnostizierte Tumor seine Tätigkeit nicht eingestellt und wuchs in rasantem Tempo. Nachdem Herr Szabó zigital untersucht worden war, teilte man seiner Frau mit, dass er nicht mehr lange zu leben hätte. *„Einer der behandelnden Ärzte informierte meine Frau darüber, dass der Tumor derart schnell wächst, dass sie sich darauf einstellen sollte, dass ihr Mann bereits innerhalb von zwei Wochen sterben könnte.“*

Als die Ärzte den Patienten bereits aufgegeben hatten ...

Seine Frau und sein Sohn suchten fieberhaft nach Therapiemöglichkeiten, um Ehemann und Vater nicht zu verlieren. Im Internet fanden sie Informationen über Heilpilz-Extrakte. Sie recherchierten dieses Thema bis ins Detail. Aufgrund der Erfahrungsberichte sowie des wissenschaftlichen Hintergrundes waren sie sich einig: Das muss Imre auf jeden Fall versuchen.

„Als im Krankenhaus alle in meiner Nähe anfangen zu flüstern, war auch mir klar, dass ich nicht mehr lange zu leben habe. Aber dann erschien meine Familie und brachte mir Heilpilz-Extrakte. Heimlich begann ich, diese Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Ich hatte keine Wahl: entweder diese Pilzextrakte helfen mir und ich überstehe das Ganze, oder aber auch nicht, dann wäre mein Leben hier und jetzt zu Ende. Das war die Ausgangssituation – und ich habe überlebt.“

Herr Szabó schaffte es, mithilfe seines verbliebenen Optimismus und der Heilpilz-Extrakte, auch den langsam immer aussichtsloser erscheinenden Situationen zu entkommen. *„Damals bekam ich keinerlei Medikamente gegen die Tumore, einzig und allein habe ich die Heilpilz-Extrakte eingenommen. Das nächste MRT ergab, dass sich die Geschwulste nicht mehr vergrößert haben, es wurde sogar eine minimale Regression vermutet. Ich spürte es tief in mir, dass sich im vergangenen Monat etwas verändert hatte. In den darauf folgenden Monaten wurde ich ständig untersucht, wobei eine kontinuierliche Schrumpfung der Tumore beobachtet wurde. Mein Organismus begann wieder zu funktionieren und recht bald waren auch die externen Urinsammelbehälter nicht mehr vonnöten. Es ging mir immer besser.“*

Der 10x5 cm große Tumor gehört nun der Vergangenheit an. Herr Szabó fühlt sich rundum wohl und arbeitet mit demselben Elan wie vor seiner Erkrankung. Geändert hat sich aber doch etwas: seine

Liebe zum Leben. „*Man setzt andere Prioritäten, was wichtig ist und was nebensächlich. Meine Einstellung zu den Dingen des Lebens hat sich komplett geändert. Freunde und Bekannte gestanden mir später, dass sie jede Hoffnung aufgegeben hatten, dass ich je wieder das Krankenbett verlassen werde. Ich versuche, diese schlimme Zeit zu vergessen. Dies war ein Zeitabschnitt in meinem Leben, der heute abgeschlossen ist. Ich fühle mich gesund und genieße die Schönheit des Lebens.*”

József Bubori ist ein robuster, zäher und ausdauernder Mensch. Seine schwer kranke Frau begleitete er unermüdlich zu vielen verschiedenen Untersuchungen. Einem der Ärzte, die seine Frau behandelten, erwähnte er beiläufig, dass wohl mit seinem Stuhlgang etwas nicht in Ordnung wäre. Kurze Zeit später musste József notoperiert werden. Er erinnert sich: „*Einem der behandelnden Ärzte erzählte ich, dass ich Schleim und Blut im Stuhl habe. Unverzüglich wurden mir Überweisungen für diverse Untersuchungen überreicht. Noch innerhalb eines Monats wurde ich operiert.*” Die Diagnose lautete: Dickdarmkrebs im fortgeschrittenen Stadium, deshalb war Eile geboten. Eine schlechte Nachricht bleibt jedoch selten allein. „*Das PET-CT ergab, dass bereits Metastasen auf der Leber entdeckt wurden. Mein Arzt redete auf mich ein, dass die Leber operiert werden müsse. Da ich mich jedoch nach der Dickdarmoperation immer besser fühlte, wollte ich mir keine weitere Operation zumuten.*”

Der Sohn von Herrn Bubori bemühte sich, seinem Vater zu helfen. Nachdem er bereits aus mehreren Quellen über Heilpilz-Extrakte gehört hatte, recherchierte er dieses Thema und empfahl seinem Vater diese ergänzende Therapie. Sofort nach der Operation begann Herr Bubori, diese Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen:

Als die Ärzte den Patienten bereits aufgegeben hatten ...

„Ich nahm die Pilzextrakte in der Dosierung, wie es mir empfohlen wurde und mein Zustand verbesserte sich zusehends. Sogar die nach der Darmoperation verordnete Chemotherapie habe ich außerordentlich gut vertragen. Während sich meine Zimmergenossen oft übergeben mussten und es ihnen sehr schlecht ging, war bei mir alles in Ordnung. In meinem Garten gibt es viel zu tun, und die Heilpilze haben mir die nötige Kraft und Energie zurückgegeben. Wer einen Garten hat, sollte eben nicht krank sein.“

Die wirklich gute Nachricht kam erst später. Die Kontrolluntersuchungen belegten eine kontinuierliche Regression der Lebermetastasen, was sogar die Ärzte in Erstaunen versetzte. *„Der Arzt, der mich ständig zu einer Leberoperation drängte, hatte dieses Thema plötzlich gestrichen. Kein Wort fiel mehr über einen operativen Eingriff. Er sagte zu mir: Ich gratuliere Ihnen, die Lebermetastasen sind nicht mehr vorhanden!“*

Die große Freude über seine eigene Besserung wurde jedoch von einem Schicksalsschlag überschattet. Seiner Frau, die ebenfalls an Dickdarmkrebs erkrankt war, ging es immer schlechter. Von Tag zu Tag konnte sie verfolgen, wie sich ihr Mann erholte, aber sie glaubte trotz alledem nicht an die Erfahrungen der Volksheilkunde. *„Zusammen mit unserem Sohn habe ich sie angefleht, dass sie es doch wenigstens versuchen soll, denn es kann ja gar nicht schaden. Außerdem sah sie ja mit eigenen Augen, dass es mir immer besser ging. Aber sie war unbeugsam.“* – so erinnert sich Herr Bubori an diese schwere Zeit, und ihm liefen die Tränen übers Gesicht. Seine Frau hat die Krankheit leider nicht überlebt.

„Ich kann es mir nur so vorstellen, dass mir die Heilpilze geholfen haben, denn damals habe ich nichts anderes eingenommen. Immer, wenn ich den Befund einer Kontrolluntersuchung in die Hände bekomme, lese ich zuerst immer die gleiche Zeile: symptomfrei!“

Als die Ärzte den Patienten bereits aufgegeben hatten ...

Glücklicher kann man nicht sein! Leider bin ich jetzt allein, aber ich habe trotzdem noch viel vor. Meine zwei Enkel zeigen mir tagtäglich, dass es sich lohnt, noch viele Pläne zu schmieden.“

Szilárd Anghelyi ist als Lkw-Fahrer seit 24 Jahren mit seinem 40-Tonner auf den Straßen Europas unterwegs. Gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität sind schwer realisierbar, wenn man den Großteil seines Lebens in einer Fahrerkabine verbringt. Darüber hinaus bringt dieser Lebensstil auch einiges an Stress mit sich, denn die Zeit ist sein ständiger Rivale, weil: Die Ware muss pünktlich ankommen. *„An den Stress gewöhnt man sich im Laufe der Jahre und ungesunde Ernährung gesellt sich schnell und leicht hinzu. Außerdem habe ich 26 Jahre lang geraucht.“* – erklärt uns Herr Anghelyi reumütig.

Es begann mit einem Husten, dann kam Fieber hinzu, und Herr Anghelyi ging zum Arzt. Er bekam eine Überweisung für eine Röntgen-Thorax-Untersuchung, die einen überraschenden Befund lieferte. *„In meinem Brustkorb wurden 6 Liter Flüssigkeit festgestellt, die die eine Lungenhälfte bereits fast zusammengedrückt hatte. Ich hatte jedoch den Ernst der Lage noch nicht erkannt, und ich rauchte auch weiter.“*

Anderthalb Liter der Flüssigkeitsansammlung konnten abgesaugt werden, die restliche Flüssigkeit musste operativ entfernt werden. Bei diesem operativen Eingriff wurde jedoch erst klar, wo die Wurzel des Problems lag. Am Bauchfell und an der Lunge wurden metastatische Veränderungen entdeckt. Der primäre Tumor betraf die Nieren. Herr Anghelyi erinnert sich an jedes einzelne Wort der Ärzte, die er zu hören bekam, als er aus der Narkose erwachte: *„Die Ärzte nahmen mir jede Hoffnung. Der Professor erklärte mir, dass ich mit einer Überlebenszeit von 2 Monaten bis 2 Jahren rechnen*

Als die Ärzte den Patienten bereits aufgegeben hatten ...

muss. Und die Statistik besagt, dass von einer Million Menschen ein Einziger diese Krankheit überlebt und wieder gesund wird. Was damals in mir vorging, das wünsche ich niemandem! Ich war 41 Jahre alt und hatte noch massenweise Pläne, Ziele und Träume."

Eine seiner Nieren wurde sofort entfernt, weil der Tumor bereits solche Ausmaße angenommen hatte, dass das Organ nicht mehr zu retten war. Der histologische Befund belegte eindeutig, dass es sich hier um bösartige Gewebeveränderungen handelt. Aus diesem Grund machten die Ärzte dem Lkw-Fahrer keinerlei Hoffnung auf Heilung.

Herr Anghelyi war natürlich entsetzt und schockiert; ein letzter Rest Optimismus blieb ihm jedoch erhalten: *„So einfach darf man das Leben nicht aufgeben – ich werde mich zur Wehr setzen! Ich bekam weder Chemo- noch Strahlentherapie, sondern nur eine medikamentöse Behandlung. Und mir wurde klar, dass ich etwas tun muss, wenn ich überleben will."*

Von seinen Freunden erhielt Herr Anghelyi Informationen über Heilpilze. Das Thema interessierte ihn und er begann unverzüglich, im Internet zu recherchieren und sich später auch persönlich in den Beratungsstellen alles erklären zu lassen. Die unzähligen positiven Erfahrungen konnten ihn überzeugen, diese natürlichen Wirkstoffe auszuprobieren. *„Kontrolluntersuchungen werden alle drei Monate durchgeführt und alle Befunde zeigten eine kontinuierliche Regression, also eine Schrumpfung der Metastasen. Nach knapp 8 Monaten war ich völlig symptomfrei! Meine Familie und auch meine Ärzte waren glücklich. Natürlich hatte ich meinem behandelnden Arzt anvertraut, dass ich – neben der medikamentösen Therapie – auch Nahrungsergänzungsmittel einnehme. Der Arzt ermutigte mich in dieser Beziehung, denn er konnte ja beobachten, dass meine Befunde immer besser wurden. Ich bin überglücklich! Ich habe Kraft*

Als die Ärzte den Patienten bereits aufgegeben hatten ...

und Energie, liebe meine Familie, meine Arbeit und das Leben – und ich habe mir geschworen, nie aufzugeben.” – berichtet uns Herr Anghelyi glückstrahlend.

Auswahl an Fachartikeln über spezielle Themen, verfasst vom Autor dieses Buches: Gábor Varga

HEILPILZ-EXTRAKTE – NICHT NUR GEGEN KREBS

Alzheimer, Schizophrenie, Autismus (Verhaltensauffälligkeiten): neue Behandlungsmöglichkeiten

Bereits nachgewiesen wurde, dass antikanzerogene Heilpilz-Polysaccharid-Extrakte (z. B. Feuerschwamm) die Lebensqualität erhöhen können, unerwünschte Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie verringern helfen und auch die Wirksamkeit konservativer Therapien unterstützen können. Mit diesen Eigenschaften sind Heilpilz-Extrakte unter den natürlichen, Immunsystem stärkenden und antikanzerogenen Wirkstoffen einzigartig.

In zahlreichen Fällen konnten Onkologen innerhalb kürzester Zeit **ungewöhnliche, spontane Tumorregressionen** bei Patienten beobachten, **die Feuerschwamm-Extrakt-Mischungen einnahmen**. Auch die Wirkung spezieller Heilpilz-Extrakte auf das zentrale Nervensystem (z. B. Cordyceps-Extrakte) und ihre Bedeutung bei der Vorbeugung von Diabetes müssen unbedingt Erwähnung finden. **In Tierexperimenten konnte nachgewiesen werden, dass Cordyceps die nervenschädigende Wirkung der sich im Gehirn ansammelnden – für Morbus Alzheimer typischen - schädlichen Stoffe hemmt**. Darüber hinaus können Heilpilz-Extrakte (z. B. Cordyceps-Extrakte) zur Minderung schwerwiegender schädlicher Nebenwirkungen (z. B. metabolisches Syndrom, Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt) von Medikamenten (z. B. atypische Antipsychotika) beitra-

gen, die bei Verhaltensauffälligkeiten eingesetzt werden. Bei Alzheimer, Schizophrenie oder auch anderen schweren Erkrankungen des Nervensystems (z. B. Autismus) werden die Patienten - vor allem aufgrund gravierender Verhaltensstörungen – in der Psychiatrie oder in anderen geschlossenen Einrichtungen stationär behandelt. Der Verlust der gewohnten, familiären Umgebung kann bei den Patienten zur weiteren Verschlechterung ihres Zustandes führen.

Häufige Verhaltensstörungen sind z. B.: physische oder verbale Aggression, Lautwerden, Widerstand oder Misstrauen den Pflegern gegenüber. In solchen Fällen sollten die Familienmitglieder als ersten Schritt - mit ärztlicher Unterstützung - klären, ob die aufgetretenen Verhaltensprobleme eventuell körperliche Ursachen haben könnten. Denkbar wären unbemerkte körperliche Schmerzen: z. B. Zahnschmerzen, Austrocknung, Entzündung der Harnwege, Knochenbrüche, Überdosierung von Medikamenten. Wenn Schmerzen ausgeschlossen werden können und nicht-medikamentöse Therapien erfolglos blieben, kann unter ärztlicher Aufsicht mit einer medikamentösen Behandlung (v. a. atypische Antipsychotika) begonnen werden, um die Verhaltensstörungen der Patienten so weit wie möglich abzuschwächen. Im Vordergrund sollte hierbei stehen, den Patienten auch weiterhin im gewohnten familiären Umfeld pflegen zu können. Medikamentöse Therapien erweisen sich häufig als erfolgreich, allerdings darf man die Nebenwirkungen dieser Arzneimittel nicht unterschätzen. Aufgrund dessen, dass als Nebenwirkungen Schlaganfälle, Diabetes, hohe Cholesterin- und Triglyceridwerte, Blutdruck- und Herz-Kreislauf-Probleme auftreten können, läuft man Gefahr, auch eine Verschlechterung der Grunderkrankung – nämlich die (weitere) Schädigung des Nervensystems - zu bewirken.

Auswahl an Fachartikeln über spezielle Themen, verfasst vom Autor dieses

Einige klinische Studien stellten fest, dass die unerwünschten Nebenwirkungen von atypischen Antipsychotika die erwünschte Heilwirkung leider übertreffen. Die Medikamente können u. a. die Insulinempfindlichkeit von Hirnzellen herabsetzen, sodass es langfristig zu einer weiteren Schädigung des Gehirns kommen kann. Diabetes zählt zu den Risikofaktoren für die Entstehung von sowohl Krebserkrankungen als auch von Morbus Alzheimer.

Diabetes kommt häufig als Begleiterkrankung auch bei anderen mentalen Erkrankungen wie Schizophrenie, bipolaren Störungen oder Depressionen vor und kann durch die Einnahme von Antipsychotika noch verschlechtert werden, was zu einer frühen Mortalität beitragen kann. Auch die Wahrscheinlichkeit der Entstehung von Parkinson kann durch Diabetes erhöht werden. **Mithilfe spezieller Heilpilz-Polysaccharid-Extrakte (Cordyceps, Coprinus comatus) können unerwünschte Nebenwirkungen von atypischen Antipsychotika abgeschwächt werden, da die Extrakte die Insulinempfindlichkeit des Organismus erhöhen können.** Des Weiteren konnte durch Experimente belegt werden, dass einige der Extrakte (Cordyceps-Extrakt) die **degenerativen Schädigungen der Hirnzellen - ohne Nebenwirkungen - verlangsamen**. Aufgrund neuester Forschungsergebnisse schlagen Wissenschaftler deshalb vor, Insulinempfindlichkeit erhöhende Medikamente bei Alzheimer klinisch zu testen und zu verwenden, da bei dieser Erkrankung die Fähigkeit der Hirnzellen, Insulin wahrzunehmen, geschädigt ist. Forscher sind der Meinung, Alzheimer als einen Subtyp des Diabetes, als sog. „Gehirn-Diabetes“, zu betrachten, um gezielt auf die Dysfunktion des Gehirns bei der Signalverarbeitung des Insulins hinzuweisen. In klinischen Studien führte die Erhöhung der Insulinmenge im Gehirn zu einer

wesentlichen Verbesserung des mentalen Zustandes bei fast der Hälfte der Patienten. Während Medikamente schädliche, unerwünschte Nebenwirkungen haben können, sind bei Heilpilz-Extrakten keine oder äußerst geringfügige Nebenwirkungen zu beobachten.

In der Übergangszeit, in der die Wirkung Insulinempfindlichkeit erhöhender Medikamente auf Morbus Alzheimer klinisch getestet wird, bieten Heilpilz-Extrakte eine zuverlässige, nebenwirkungsfreie Alternative, um die Insulinempfindlichkeit zu erhöhen und gleichzeitig die Hirnzellen zu schützen. Heilpilz-Extrakte können die unerwünschten Nebenwirkungen von atypischen Antipsychotika mindern und können in der Zukunft eventuell die Anwendung Insulinempfindlichkeit erhöhender Arzneimittel ergänzen. Besonders hervorzuheben ist, dass die Nebenwirkungen von Antipsychotika bei Kindern (z. B. bei Autismus mit gravierenden Verhaltensstörungen) ein viel höheres Diabetesrisiko verursachen als bei Erwachsenen. Heilpilz-Extrakte (*Cordyceps*, *Coprinus comatus*) können den Entstehungsprozess von Diabetes hemmen, hohe Cholesterin- und Triglyceridwerte senken sowie das Immunsystem effektiv stärken. Heilpilz-Extrakte sind kein Ersatz für regelmäßige Bewegung und gesunde, an Obst und Gemüse reiche Ernährung, die ebenfalls zur Vorbeugung von Diabetes und zur Verlangsamung von Gehirnschädigungen beitragen können; sie dienen als sinnvolle Ergänzung.

Krebsfördernde Erkrankungen der Speiseröhre, des Magens und des Darms: Reflux, Magenge- schwür, entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)

Igelstachelbart- und Feuerschwamm-Polysaccharid-Extrakte in der ergänzenden Krebstherapie

Reflux ist eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Systems. Unter gastroösophagealer Refluxkrankheit (GERD) versteht man den krankhaft gesteigerten Rückfluss (Reflux) von Verdauungssäften in die Speiseröhre. Ursache für die Refluxkrankheit ist eine Funktionsstörung des unteren Schließmuskels der Speiseröhre.

Häufige Refluxsymptome sind Sodbrennen oder saures Aufstoßen. Die Auftretenswahrscheinlichkeit der Krankheit kann durch Übergewicht, sozialen Stress, übermäßigen Alkohol- und Kaffeekonsum, Nikotin, Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Antidepressiva und Anticholinergika) sowie den Verzehr von Weißbrot erhöht werden. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene, obstreiche Ernährung senkt das Entstehungsrisiko einer Reflux-Erkrankung. Wenn Reflux regelmäßig auftritt, kann die Schmerzempfindlichkeit der Betroffenen abnehmen, sodass sie beim Auftreten von Reflux-Symptomen keine Schmerzen mehr empfinden. Die verminderte Schmerzwahrnehmung bedeutet jedoch nicht, dass sich die Behandlung der Erkrankung erübrigt hat. Reflux erhöht die Auftretenswahrscheinlichkeit von Speiseröhrenkrebs (Adenokarzinom des Ösophagus), Atemwegserkrankungen sowie Tumorerkrankungen der oberen Atemwege. Die Auftretenshäufigkeit des Adenokarzinoms des Ösophagus steigt innerhalb der weißen

Bevölkerung der USA kontinuierlich - fast 10% pro Jahr -, was Experten darauf zurückführen, dass die Anzahl der an Reflux und Adipositas Erkrankten ständig steigt, sowie darauf, dass die Anzahl der Magenkrebs fördernden *Helicobacter-pylori*-Infektionen gesunken ist. Die überraschendste Erkenntnis war, dass es durch die Ausmerzungen der *H.-pylori*-Infektionen gelungen war, die Prävalenz solcher Krebsarten erheblich zu senken, die nicht die Kardialien (Magenmund) betrafen. Gleichzeitig stieg jedoch das Auftreten einer bestimmten Art des Speiseröhrenkrebses (Adenokarzinom). Des Weiteren sehen die Experten einen engen Zusammenhang zwischen dem Rückgang der *H.-pylori*-Infektionen und dem Anwachsen der Anzahl an Kardialienkarzinomen. Es bleibt zu klären, ob der (in Menschenleben messbare) Nutzen, der durch die Vorbeugung von Magenkrebsarten außerhalb des Kardialienbereiches (durch Rückgang der *H.-pylori*-Infektionen) entsteht, den Schaden ausgleicht, der durch das vermehrte Auftreten von Krebsarten im Kardialienbereich verursacht wird. Einer Publikation zufolge, die im Oktober 2006 in einer renommierten amerikanischen Zeitschrift erschien, sollte es im Ermessen jedes Landes selbst liegen, ob die Bekämpfung des Bakteriums *H. pylori* mehr Nutzen bringt oder mehr Schaden verursacht. Die Autoren der Veröffentlichung kommen zu folgendem Schluss: Wenn eine *H.-pylori*-Infektion das Entstehungsrisiko bestimmter Krebsarten der Kardialien und der Speiseröhre tatsächlich reduziert (was durch zahlreiche Erhebungen unterstützt wird), könnte es in den USA und den meisten europäischen Ländern so sein, dass der durch die Bekämpfung der *H.-pylori*-Infektionen entstehende, in Menschenleben zähl- und messbare Nutzen geringer ist als der angerichtete Schaden, nämlich dass die Häufigkeit anderer Krebsarten ansteigt. Auch in Ungarn ist es unbedingt erforderlich, dass Experten Nutzen und Schaden abwägen müssen, die durch die Bekämpfung des Bakteriums *H.*

pylori entstehen. Ziel dieser Überlegungen sollte sein, dass diese neuesten Erkenntnisse bei der Erarbeitung von Therapiekonzepten eingebunden werden. Die Situation gestaltet sich noch komplexer, wenn man bedenkt, dass mehrere Veröffentlichungen verlautbarten, dass bei einem Teil der Patienten durch die Bekämpfung der H. pylori-Infektion der Reflux verschlechtert und der Behandlungserfolg der medikamentösen Therapie vermindert werden könnte. Bei mehreren modernen, Magensäure-reduzierenden Medikamentengruppen wurde nachgewiesen, dass während bzw. trotz deren Einnahme eine Erhöhung der Auftretenshäufigkeit des Adenokarzinoms der Speiseröhre und des Magens zu verzeichnen war. Diese Medikamente sind demzufolge nicht geeignet, die Auftretenswahrscheinlichkeit dieser Krebsarten zu verringern. Die Anwendung genannter Medikamente erhöht die Auftretenswahrscheinlichkeit einer seltenen, lebensbedrohlichen bakteriellen Infektion (*Clostridium difficile*). Diese Infektion kann zu Darmentzündungen und zur Zerstörung der Darmzellen führen. Die Einnahme der modernsten Magensäurehemmer (Protonenpumpenhemmer) in hohen Dosen kann – langfristig gesehen - die Wahrscheinlichkeit von Beckenfrakturen erhöhen, da diese Arzneimittel aus bisher ungeklärten Gründen die Knochen schädigen.

Eine der häufigsten chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Verdauungssystems, der Morbus Crohn, kann in Ungarn etwa 15000 Menschen betreffen. Die Krankheit wird als Autoimmunerkrankung der Darmschleimhaut klassifiziert. Durch die erkrankte Darmschleimhaut können Bakterien in die Darmwand gelangen, in der sie Entzündungen auslösen; diese Entzündung schädigt dann wiederum die bereits kranke Schleimhaut, sodass ein Teufelskreis entsteht. Folgende Symptome sind typisch: Unterleibsschmerzen, Müdigkeit,

Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Fieber, erhöhte Anzahl an weißen Blutkörperchen und Anämie. Morbus Crohn gilt als eine chronische Erkrankung, deren Symptome abgeschwächt werden können, die jedoch medikamentös nicht vollständig heilbar ist. Für die Betroffenen bedeutet das ein erhöhtes Erkrankungsrisiko für Darm- (hauptsächlich Dünndarm-) und Lungentumoren, sodass regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll sind. Einige Experten bezeichnen die Erkrankung aufgrund der erhöhten Sterberate als „chronisch progressiv“. Durch Morbus Crohn kann Osteoporose (Knochenschwund) entstehen, was mit weiteren Komplikationen verbunden ist. Osteoporose wird teilweise durch die Erkrankung selbst, teilweise aber auch durch die Nebenwirkungen bestimmter Medikamente (Kortisonbehandlung) verursacht. Rauchen erhöht das Erkrankungsrisiko und kann den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen.

Auch die seltenere Colitis ulcerosa gehört zur Gruppe der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Die Symptome und Behandlungsmöglichkeiten sind teilweise mit denen des Morbus Crohn identisch, allerdings betrifft Colitis ulcerosa ausschließlich die Darmschleimhaut. Bei den Betroffenen kommen Dickdarntumoren häufiger vor. Das Entstehungsrisiko eines Dickdarntumors wird durch den Ausbreitungsgrad der Colitis ulcerosa und die Dauer der Erkrankung beeinflusst. Regelmäßige Darmspiegelungen und entzündungshemmende Medikamente reduzieren das Risiko der Krebsentstehung erheblich. Die Erkrankung ist mit konservativen Methoden nicht vollständig heilbar; in bestimmten Fällen kann jedoch auch chirurgisch therapiert werden. Mit modernsten Medikamenten (z. B. Immunsuppressiva) können die Symptome entzündlicher Darmerkrankungen effektiv behandelt werden, allerdings können diese auch schwerwiegende Nebenwirkungen haben: z. B. Multiple Sklerose,

Herpes zoster sowie ein Anstieg der Häufigkeit solcher Erkrankungen, die mit dem Myelinabbau einhergehenden. Einer der wirksamsten Faktoren zur Vorbeugung von Magen-, Speiseröhre- und Darmtumoren ist ein gesunder Lebensstil. Übergewicht, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und soziale Isolation sollten weitgehendst vermieden werden. Zu bevorzugen ist eine an Obst und Gemüse reiche Ernährung sowie Fisch und Geflügel. „Rotes“ Fleisch und (verarbeitete) Fleischprodukte sollte man ebenfalls meiden. Als Ergänzung zum gesunden Lebensstil bzw. zu den medikamentösen Therapien bei o. g. Erkrankungen kann die Einnahme von polysaccharidhaltigen *Heridium-erinaceus*-Extrakten sinnvoll sein. Diese Heilpilz-Extrakte können die Wirkung der Medikamente erhöhen und deren unerwünschte Nebenwirkungen reduzieren. *Heridium*-Extrakte wurden und werden auch heute noch in der Volksmedizin bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, bei Magenschleimhautentzündungen sowie als ergänzende Therapie bei Magen-, Speiseröhren- und Dickdarntumoren erfolgreich eingesetzt. In der Volksmedizin erwiesen sich diese Pilzextrakte bei der Behandlung von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa als außerordentlich erfolgreich. Zudem wurde in einer klinischen Studie ihre antientzündliche Wirkung bei Magenschleimhautentzündungen nachgewiesen. Die Anwendung von Mischungen aus *Heridium*- und *Phellinus-linteus*-Extrakten kann dazu beitragen, die Dauer, Dosis und Intensität medikamentöser Behandlungen zu reduzieren, die in bestimmten Fällen ernsthafte Nebenwirkungen haben. Des Weiteren wird angenommen, dass die Auftretenswahrscheinlichkeit von Tumorerkrankungen verringert werden kann. Im Verlaufe der hier beschriebenen Erkrankungen ist eine regelmäßige ärztliche Kontrolle unerlässlich.

KÜNSTLICHE VITAMINE UND KREBS

Natürliche Heilpilz-Extrakte als Bestandteil einer gesunden Lebensweise.

In der modernen Gesellschaft nehmen ca. 10-40 Prozent der Bevölkerung künstliche Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Bei Krebskranken oder Patienten mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems kann dieser Prozentsatz sogar deutlich höher liegen. Zahlreiche Labor- und Tierversuche, demografische Umfragen und placebokontrollierte klinische Studien wurden durchgeführt, um die Wirkung künstlicher Antioxidantien auf den menschlichen Organismus zu erforschen und nachzuweisen.

Bei dieser Vielzahl an zugänglichen Studien ist es sicher nicht einfach, sich zurechtzufinden. Manche Untersuchungen befürworten den Verzehr künstlicher Vitamine, andere hingegen raten tunlichst davon ab und machen darauf aufmerksam, dass künstliche Vitaminpräparate das Leben sowohl gesunder als auch kranker Menschen verkürzen können. Zur Orientierungsfindung und Meinungsbildung kann man aktuelle, zusammenfassende Analysen (sog. Metaanalysen) zurate ziehen. Die besten Metaanalysen bewerten die Ergebnisse jeder wissenschaftlich fundierten Studie und ignorieren Untersuchungsergebnisse, deren Schlussfolgerungen und Analysen unzuverlässig sind. Aufgrund verschiedener Kriterien werden zuverlässige Studien von weniger zuverlässigen differenziert.

2007 wurde die bisher umfassendste und beste Metaanalyse zum Thema „Vitamine“ veröffentlicht, die von Kopenhagener Wissenschaftlern erstellt wurde. Laut Schlussfolgerung dieser Studie kann

KÜNSTLICHE VITAMINE UND KREBS

die Einnahme der Vitamine E und A sowie von Beta-Carotin das Leben verkürzen und die Sterblichkeit erhöhen. Die dänische Metaanalyse bestätigte und ergänzte die Ergebnisse anderer Metaanalysen. 2005 wurde z. B. eine Metaanalyse zur Wirkung des Vitamins E erstellt, die die Ergebnisse von 19 klinischen Untersuchungen zusammenfasste. Dieser Analyse zufolge verkürzt der Verzehr des Vitamins E – dosisabhängig - das Leben. Eines der letzten Argumente, womit Vitaminhersteller trumpfen wollten, war das Statement: Künstliche Vitamine können vor allem Kranken helfen; insbesondere können sie die Mortalität bei Herzkranken senken.

Bereits 2003 wurde eine Metaanalyse erstellt, die aus qualitativ hochwertigen klinischen Studien die Schlussfolgerung zog, dass **die Einnahme künstlicher Vitamine die Überlebenschancen herzkranker Patienten nicht erhöht**. Viele Studien machten auch darauf aufmerksam, dass **der Verzehr künstlicher Vitamine und bestimmter Mineralstoffe bei Krebskranken und krankheitsgefährdeten Menschen (z. B. Rauchern) besonders schädlich sein kann**.

Eine der neuesten Studien (2007) stellte fest, dass der Verzehr hochdosierter künstlicher Multivitamin-Präparate und Mineralstoffe (vor allem Beta-Carotin, Selen und Zink) bei prostatakrebsgefährdeten Männern die Wahrscheinlichkeit erhöht, an Prostatakrebs zu erkranken und daran auch zu sterben.

Andere Analysen stellten bereits früher fest, dass künstliche Vitamine und Mineralstoffe (mit Ausnahme von Selen) bei Rauchern sowie bei Brustkrebs, bei gastrointestinalen und Kopf-Hals-Tumoren die

Entstehung des Tumors bzw. dessen rezidivierenden Verlauf begünstigen können.

Liegt keine Vitaminmangelkrankheit vor, kann die Einnahme künstlicher Vitamine und Mineralstoffe - dosisabhängig – ebenfalls schwerwiegende Folgen haben. Vitaminhersteller versuchen, sich auf einzelne Studien zu berufen, die das Gegenteil zu bestätigen scheinen. Diese einzelnen Studien - unabhängig von ihrer Anzahl – sind jedoch keinesfalls mit qualitativ hochwertigen klinischen Studien vergleichbar, die von Metaanalysen verwendet und ausgewertet werden.

Was könnte der Grund dafür sein, dass künstliche Antioxidantien - in Form von Nahrungsergänzungsmitteln und besonders dann, wenn sie in hohen Dosen verzehrt werden - im menschlichen Organismus Schaden anrichten können? Verkrebsende Zellen, die genetisch bereits mehrfach geschädigt sind, vernichten sich normalerweise selbst, bevor sie zu Krebszellen mutieren. Dieser Selbstzerstörungsmechanismus kann jedoch von künstlichen Antioxidantien unterbunden werden, weil dem Körper durch künstliche Antioxidantien freie Radikale entzogen werden können, die aber wiederum für die Initiierung der Eigenzerstörung kranker Zellen verantwortlich sind. Die Funktion von Immunzellen kann durch künstliche Vitamine und Mineralien ebenfalls geschädigt werden, was zu einer Minderung der Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Bakterien, Viren und Krebszellen führt. Verschiedene Immunzellen benötigen nämlich freie Radikale, um korrekt funktionieren zu können.

Die Erkenntnis, dass durch künstliche Vitamine der Schutzmechanismus des Organismus gegen freie Radikale geschwächt

KÜNSTLICHE VITAMINE UND KREBS

werden kann, ist neu. In einem Tierexperiment (mit Mäusen) wurde nachgewiesen, dass das oxidative Schäden verhindernde Abwehrsystem des Organismus geschwächt wird, wenn künstliches Vitamin C über einen längeren Zeitraum verzehrt wird. Oxidative Prozesse spielen bei der fehlerfreien Funktion des Nervensystems eine bedeutende Rolle, tragen zur gesunden Funktion des Gehirns bei und sind für die Regelung des Schlaf-Wach-Zyklus unentbehrlich.

Da Calcium ein besonders häufig eingenommener Mineralstoff ist, stellt sich die Frage, wie man seine Rolle bei der Behandlung von Krebserkrankungen beurteilen sollte. **Calcium kann zwar dazu beitragen, Dickdarmkrebs (Adenoma) oder Polypen vorzubeugen, kann jedoch auch die Wahrscheinlichkeit erhöhen, an Prostatakrebs zu erkranken und daran zu sterben.** Aus diesem Grund muss die Verwendung von Calcium individuell abgewägt werden. Eine Überdosierung des besonders populären Zinks kann zur Entstehung von Prostatakrebs mit tödlichem Ausgang beitragen.

Bei der Prävention von Krebs und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind folgende Faktoren ausschlaggebend: gesunde Lebensweise, körperliche Aktivität, abwechslungsreiche Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse sowie der Verzicht auf das Rauchen und Fleischprodukte. Unbedingt sollte Erwähnung finden, dass natürliche Heilpilz-Extrakte bei der Krebsprävention, Krebsbehandlung und Milderung von schädlichen Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie (**Feuerschwamm**) eine außergewöhnliche Rolle spielen. **Sie können ebenso zur Stärkung des Immunsystems, Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes (Extrakte des Cordyceps sinensis und Ganoderma lucidum) sowie zu einer gesunden Funktion des Gehirns (Zungen-Kernkeulen-Extrakt)**

beitragen. Heilpilz-Extrakte schützen die gesunden Zellen durch ihre antioxidative Wirkung, während sie aktiv dabei helfen (indem sie gezielt freie Radikale in den Tumorzellen freisetzen), kranke Zellen aus dem Körper zu entfernen. Bestimmte Heilpilz-Extrakte (z. B. *Grifola frondosa*) können zur Vorbeugung von Osteoporose beitragen und können die Widerstandsfähigkeit des Organismus bei erhöhter physischer und geistiger Belastung (*Cordyceps sinensis*) steigern. Durch den Verzehr der Acerola Kirsche und des Acerola-Extraktes, die reich an natürlichen Vitaminen, Flavonoiden und Mineralstoffen sind, kann die Absorption der Heilpilz-Extrakte gesteigert werden.

LUNGENKREBS – URSACHEN DER KATASTROPHALEN SITUATION IN UNGARN SOWIE DEREN KONSEQUENZEN

Vielversprechende neue alternative Therapien – Die Rolle des Feuerschwamm- und des Klapperschwamm-Extraktes sowie des Weizenkeim-Apigenins

Ungarn weist die weltweit höchste Lungenkrebs-Mortalität auf. In anderen Ländern überleben 10-15 Prozent der Patienten ihre Lungenkrebserkrankung durchschnittlich mindestens fünf Jahre, während diese Rate in Ungarn zwischen 8 und 10 Prozent liegt. Wird Lungenkrebs im Frühstadium diagnostiziert, steigert sich die 5-Jahres-Überlebensrate auf 70 Prozent, da ein früher chirurgischer Eingriff noch immer als wirksamste Heilmethode gilt. Das größte Dilemma liegt darin – zu der Erkenntnis kam die Forschung -, dass die Lungenkrebs-Mortalität durch regelmäßige Röntgen- bzw. CT-Kontrollen nicht verringert wird, sondern sogar geringfügig erhöht werden kann. Durch regelmäßige CT-Untersuchungen wurden dreimal so viel Lungenkrebserkrankungen diagnostiziert und zehnmal mehr chirurgische Eingriffe getätigt als ohne Kontrolluntersuchungen, trotz alledem hat sich die Krebsmortalitätsrate eher verschlechtert als verbessert.

Infolge der regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen werden höchstwahrscheinlich auch zahlreiche „gutartige“ Veränderungen entfernt, die keine ernsthafteren Probleme im Leben der Patienten verursacht hätten. Die Strahlung (durch Röntgen oder CT) konnte den Krankheitsverlauf (hauptsächlich bei Rauchern) negativ beeinflussen.

Prävention gilt als wirksamstes mortalitätssenkendes Mittel. 85-90 Prozent der Lungenkrebserkrankungen werden durch Rauchen verursacht. Mehr als ein Drittel der nichtrauchenden Lungenkrebspatienten müssen die Krankheit dem Tabakrauch ihres Umfeldes zuschreiben. So steigert sich z. B. bei weiblichen Nichtrauchern, die mit rauchenden Partnern zusammenleben, die Wahrscheinlichkeit einer Lungenkrebserkrankung erheblich. Des Weiteren erhöht sich das Risiko bei Kindern, die permanent Tabakrauch ausgesetzt sind, im Erwachsenenalter an Lungenkrebs zu erkranken, um mehr als 300 Prozent. Durch das Rauchen wird die Antikrebs-Aktivität der natürlichen Killerzellen des Immunsystems reduziert, wodurch unter anderem die Wahrscheinlichkeit der Metastasenbildung erhöht werden kann. Da die Wahrscheinlichkeit bei Rauchern, an Lungenkrebs zu erkranken, um ca. zweiundzwanzig Mal (2200 Prozent!!) höher ist als bei Nichtrauchern, ist der Verzicht auf das Rauchen die wirksamste Prävention gegen Lungenkrebs. Auch nachdem ein Raucher das Rauchen aufgegeben hat, ist sein Lungenkrebsrisiko sogar nach 25 Jahren noch deutlich höher als bei Menschen, die nie geraucht haben.

Durch **körperliche Aktivität** verringert sich die Wahrscheinlichkeit einer Lungenkrebserkrankung nicht nur bei Rauchern sondern auch bei Ex-Rauchern deutlich. Durch aktive körperliche Betätigung kann die Lunge sowohl gereinigt als auch ihre Widerstandsfähigkeit gegen schädliche Umwelteinflüsse erhöht werden.

Ein weiterer wichtiger **Risikofaktor ist die Radonbelastung der Lunge**. Radon ist ein farb- und geruchloses, radioaktives Gas, das so gut wie überall vorkommt. Es diffundiert aus den obersten Bodenschichten und gelangt so von unten her in Wohnhäuser, wo sich seine

LUNGENKREBS

Zerfallsprodukte an schwebende Staubkörnchen bzw. Partikel des Tabakrauchs haften und auf diese Weise in die Lunge transportiert werden können. Die strahlenden Radon-Zerfallsprodukte siedeln sich in den Atmungsorganen an und können dort durch hoch dosierte örtliche Strahlung schwere, zu Lungenkrebs führende Schädigungen der Atemwege verursachen. Die Wärmeisolierungsinitiativen (für Wohnhäuser) der letzten Jahre dürften zur Erhöhung der Radonkonzentration beigetragen haben, weil durch die Isolierung die Luftdurchlässigkeit der Wände verringert wurde, gleichzeitig aber auch Fenster und Türen besser abgedichtet wurden. Die Radonkonzentration kann durch regelmäßiges Lüften effektiv reduziert werden, besonders in den Wintermonaten. Durch Strahlungsverschmutzung mit Radon werden ca. 10 bis 15 Prozent der gesamten Lungenkrebsmortalität verursacht, was in Ungarn jährlich eintausend Menschenleben betreffen kann.

Ein weiterer Risikofaktor ist das Vorkommen folgender Krankheiten in der Familie: Nieren-, Harnblasen- und Lungenkrebs, chronische Bronchitis, Lungenentzündung, Asthma. Zu den Risikofaktoren zählt man weiterhin: Zorn, negative Gefühle, Luftverschmutzung durch Dieselrauch, Arbeitsplätze in der elektronischen Industrie, Berufe in der Bauindustrie und bei der Bahn bzw. ein Wohnort in der Nähe verkehrsreicher Straßen.

Bei Rauchern wird das Lungenkrebsrisiko durch den Verzehr von Beta-Carotin erheblich und durch Vitamin E geringfügig gesteigert. Stehen Obst und Gemüse regelmäßig auf dem Speiseplan, kann die Wahrscheinlichkeit des Lungenkrebses - vor allem bei Rauchern - beträchtlich verringert werden, vorausgesetzt, dass sie kein künstliches Beta-Carotin einnehmen. Bei jungen Männern steigt die Über-

lebenswahrscheinlichkeit, wenn der Lungenkrebs nicht im Winter diagnostiziert wird. Dieses Phänomen wird der Sonneneinwirkung zugeschrieben, die zur Bildung von körpereigenem Vitamin D beiträgt.

Der Verzehr von Fisch und Grifola-frondosa-Extrakt (Maitake) kann zur Erhöhung des Vitamin-D-Spiegels beitragen. Die durchschnittliche Überlebenszeit wird - neben der Chemotherapie – auch durch modernste Medikamente, die die Funktion der Wachstumsfaktoren hemmen (sog. biologische Antwort modifizierende Arzneimittel), um einige Monate verlängert. Leider werden die Krebszellen gegen diese Mittel nach einer bestimmten Zeit immun. Bei Patienten, die die 5-Jahresfrist überlebt haben, treten oft Depressionen auf (35 Prozent), 21 Prozent der Kranken können das Bett nicht verlassen, 11 Prozent sind an ihren Wohnort gebunden und 31 Prozent leiden unter Schmerzen.

Eine mögliche alternative, ergänzende Therapie ist die Anwendung des PHELLINUS-LINTEUS- und des GRIFOLA-FRONDOSA-EXTRAKTES. In einer japanischen Studie wurde nachgewiesen, dass durch den Verzehr von Grifola frondosa **bei 62,5 Prozent der Lungenkrebskranken im fortgeschrittenen Stadium eine beträchtliche Reduzierung des Tumorgewichtes oder eine signifikante allgemeine Zustandsverbesserung erzielt wurde.** Durch andere Heilpilz-Extrakte, z. B. den Feuerschwamm-Extrakt kann die Wirksamkeit ärztlicher Therapien nochmals erhöht werden.

Durch spezielle Heilpilz-Extrakte werden Zellen des Immunsystems zum Angriff gegen den Krebs aktiviert. Diese Extrakte können auch bei Langzeit-Überlebenden zu einer wesentlichen Verbesserung der

LUNGENKREBS

Lebensqualität beitragen. In Japan wurde bereits der erste Heilpilz-Extrakt offiziell als antikanzerogenes Arzneimittel zugelassen. Die wirksamsten Heilpilz-Extrakte sind als Kapseln in Spitzenqualität nun auch schon in Ungarn, Deutschland und Österreich erhältlich. Von Nachahmerprodukten mit einem geringen Wirkstoffanteil sollte sich jedoch jeder fernhalten. Es ist ratsam, standardisierte Extrakte zu verzehren.

In diesem Jahr gab es einen entscheidenden Durchbruch in der ungarischen Krebsforschung: **WEIZENKEIM-APIGENIN, der aktivste antikanzerogene Wirkstoff, wurde kürzlich identifiziert – unter Mitwirkung von Forschern der Universität Szeged.** Weizenkeim-Apigenin kann die Wirkung von Heilpilz-Extrakten hervorragend ergänzen, da es - ähnlich wie biologische Arzneimittel - die Funktion/ Aktivität der Metastasen bildenden Wachstumsfaktoren hemmt. Außerdem befähigt Weizenkeim-Apigenin das Immunsystem, **den Krebs anzugreifen**. Wachstumsfaktoren können das Immunsystem in seiner Funktion einschränken. Das Besondere am Extrakt des Weizenkeim-Apigenins ist seine Fähigkeit, nicht nur eine Art Wachstumsfaktoren hemmen zu können, sondern zahlreiche unterschiedliche Arten. Dadurch wird es den Krebszellen erschwert, immun zu werden. Diese Entdeckung ermöglichte die Entwicklung neuer, effektiver Herstellungsverfahren für Weizenkeim- und Flavonoid-Extrakte, deren aktiver Wirkstoffgehalt mehr als hundertmal höher ist als der Gehalt bisheriger Frucht-Flavonoide oder Weizenkeim-Extrakte.

In Anbetracht der tragischen Mortalitätsrate wäre es mehr als verantwortungslos, bahnbrechende wissenschaftliche Ergebnisse auf diesem Gebiet zu ignorieren. Deshalb sollte man auf diese neu entwickelten Heilpilz-Extrakte sowie das Weizenkeim-Apigenin bei der

klinischen Behandlung von Krebspatienten keinesfalls verzichten. Wenn durch diese neuen alternativen Wirkstoffe die Krebssterberate auch nur geringfügig verbessert werden kann, bedeutet das bereits, mehrere hundert Menschenleben zu retten. Fachärztlich (Onkologie) verordnete Behandlungen können mit den von uns empfohlenen Wirkstoff-Extraktmischungen sinnvoll ergänzt werden.

LEBERKREBS – VERBESSERUNG DER LEBENSQUALITÄT, PRÄVENTION

Leberkrebs wird meistens erst im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert, daher hat sich die Überlebenschance der Patienten in den letzten drei Jahrzehnten nicht wesentlich verbessert. Bei der Diagnosestellung werden bei 80 Prozent der Patienten disseminierte Tumorzellen bzw. Lebertumor in einer späten Phase festgestellt, weshalb die zur Verfügung stehenden therapeutischen Möglichkeiten erheblich eingeschränkt werden. Aus diesem Grund ist die Prävention und bei bereits erkrankten Personen die Verbesserung der Lebensqualität von vorrangiger Bedeutung.

85-95 Prozent der Lebertumorerkrankungen in Europa entwickeln sich infolge einer Leberzirrhose (Schrumpfleber). Leberzirrhose kann z. B. durch übermäßigen Alkohol- oder Medikamentenkonsum, chronische Entzündungen (die meistens durch Hepatitis-B- und -C-Viren verursacht wird), Parasiten oder Aflatoxine (eine Art von Schimmelpilz in verunreinigten Körnern wie z. B. Reis) verursacht werden. Des Weiteren kann das Leberkrebsrisiko auch durch Übergewicht, Rauchen, Diabetes, hohen Blutzuckerspiegel, hohen Insulinspiegel (Insulinempfindlichkeit) sowie den Verzehr von rotem Fleisch erhöht werden.

Bei Kindern erhöht sich das Leberkrebsrisiko um 200 Prozent, wenn beide Elternteile rauchen. Es wird vermutet, dass ein hoher Insulinspiegel Krebserkrankungen direkt fördert, da diese gesundheitsschädigende Wirkung auch bei Menschen ohne Übergewicht beobachtet wurde. Die Symptome eines bereits bestehenden Lebertumors können folgende sein: Schmerzen und Schwellungen in den unteren

Körperregionen, Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Sättigungsgefühl, Müdigkeit, Schwäche, Brechreiz, gelbliche Haut und Augen, dunkler Urin und Fieber. Die Symptome, die auch die Lebensqualität beeinflussen, signalisieren ebenso die zu erwartenden Überlebenschancen der Krebspatienten. Je besser die allgemeine Lebensqualität der an Leberkrebs Erkrankten ist, desto wahrscheinlicher ist eine längere Überlebenszeit.

Die Lebenserwartung bei Leberkrebserkrankungen wird durch die physische Kondition des Patienten während der Chemotherapie ebenfalls beeinflusst. Aus eben diesem Grund kann die Anwendung alternativer Therapien, durch die die Lebensqualität der Kranken verbessert und die Nebenwirkungen der Chemotherapie reduziert werden, sinnvoll sein. In einer doppelblinden, placebokontrollierten klinischen Studie (Taiwan, 2007) wurde nachgewiesen, dass durch den Extrakt des *Agaricus blazei* Murill die Lebensqualität der Krebskranken erheblich verbessert werden konnte. Das Immunsystem wurde gestärkt und die Insulinempfindlichkeit deutlich gesteigert.

Grifola-frondosa-Extrakt (Maitake) führte bei 58,3 Prozent der **an Leberkrebs leidenden Patienten** (laut einer in Japan durchgeführten klinischen Studie) zur **deutlichen Zustandsverbesserung oder Tumorregression**. Durch den Verzehr des **Phellinus-linteus-Extraktes** waren **bei Patienten mit Leberkrebs im fortgeschrittenen Stadium (mit Metastasen)** sogar in mehreren Fällen **signifikante**, mitunter vollkommene **Tumorregressionen** zu beobachten (Japan, Südkorea).

In Laborversuchen wurde erwiesen, dass der Verzehr des Flavonoids Apigenin – dosisabhängig - die Vernichtung von Le-

berkrebszellen fördert. Durch die in der Volksmedizin angewendeten Heilpilztherapien, deren Wirksamkeit auch in klinischen und Fallstudien bestätigt wurde, können die Lebensqualität und Überlebenschancen von Leberkrebs-Patienten verbessert werden. Heilpilztherapien helfen, der Entstehung von Leberkrebs vorzubeugen.

DARMKREBS – WAS KÖNNEN FLAVONOIDE UND HEILPILZ-EXTRAKTE ZUR PRÄVENTION BEITRAGEN?

Faktoren, die bei der Prävention von **Darmkrebs** eine wichtige Rolle spielen, wurden in zahlreichen Studien untersucht, wobei sich des Öfteren widersprüchliche Ergebnisse zeigten. Eine hohe Ballaststoffzufuhr galt lange Zeit als „Allheilmittel“ gegen jede Art von Darm-erkrankungen. Mehrere Studien konnten hierfür den Nachweis erbringen. Zwei randomisierte klinische Studien stellten jedoch fest, dass eine erhöhte Ballaststoffzufuhr oder eine verminderte Fettzufuhr allein noch keinerlei Auswirkungen auf die Entstehung bösartiger Darmpolypen haben. In einer zusammenfassenden Analyse aussagekräftiger Studien wurde dies auch bestätigt: Eine hohe Ballaststoffzufuhr vermindert das Darmkrebsrisiko nicht.

Da der Darmkrebs hinsichtlich der Mortalität eine der gefährlichsten Krebsarten ist, wollen wir an dieser Stelle – im Interesse der Allgemeinheit - Faktoren aufzeigen, die zur Vorbeugung beitragen können. Das sog. metabolische Syndrom (chronisches Stoffwechselstörungs-Syndrom) kann die Entstehung bösartiger Darmpolypen und Darmtumoren fördern, sowie die Darmkrebsmortalität um 67 Prozent

erhöhen. Seine Charakteristika sind Übergewicht mit Fetteinlagerungen im Hüftbereich, ein zu hoher Triglyceridspiegel, ein niedriger HDL-Cholesterinwert, hoher Blutdruck sowie hohe Blutzuckerwerte.

Auch **Diabetes kann die Entstehung von Darmkrebs begünstigen**. Forscher betonen ausdrücklich, dass **Übergewicht - vor allem bei Fetteinlagerung im Unterkörper** – einer der gefährlichsten **Risikofaktoren** ist. Dies – so vermutet man – ist der darmkrebsfördernden Wirkung des hohen Insulinspiegels zuzuschreiben. Bestätigt wurde ebenfalls, dass körperliche Aktivität gegen Darmkrebs äußerst hilfreich sein kann. Die Mortalität bei Darmkrebs-Patienten im Stadium III wurde um 50 Prozent verringert, wenn - nach der Diagnose - die körperliche Betätigung intensiviert wurde. Interessant ist, dass körperliche Aktivität vor der Diagnose fast genauso erfolgreich ist wie nach der Diagnose. **Die heilkräftige Wirkung körperlicher Aktivität** wird von Forschern für mindestens genau so wichtig gehalten, wie die antikanzerogene Wirkung von adjuvanten Krebstherapien (Chemotherapie).

Dies scheint auch von einer Untersuchung bestätigt zu werden, der zufolge bei Typ-2-Diabetikern, die eine lebenslange Insulintherapie bekommen, sich das Darmkrebsrisiko jährlich um 20 Prozent erhöht. Ein hoher Insulinspiegel kann das Darmkrebsrisiko um 200-700 Prozent erhöhen. Da körperliche Betätigung die Insulinempfindlichkeit erhöht, ist ihre Wirkungsweise gegen den Darmkrebs offensichtlich: Körperliche Aktivität kann den Insulinspiegel senken. Berechnungen zufolge sind 12-14 Prozent aller Darmkrebs-Erkrankungen auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Um Darmkrebs vorzubeugen, ist es des Weiteren ratsam, auf rotes und verarbeitetes Fleisch, raffiniertes Mehl sowie zuckerhaltige Lebensmittel zu verzichten.

Bemerkenswerterweise konnte auch in klinischen Studien nachgewiesen werden, dass der Extrakt des Agaricus blazei Murill die Insulinempfindlichkeit erhöhen kann. Die Wirksamkeit des Flavonoids Apigenin (kombiniert mit Epigallocatechingallat) gegen Darmkrebs wurde von einer in Deutschland durchgeführten kontrollierten klinischen Studie bestätigt. Agaricus blazei Murill und Apigenin können in der ergänzenden Darmkrebstherapie in der Zukunft eine entscheidende Rolle spielen.

BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS – DIE WICHTIGKEIT DER PRÄVENTION UND DER STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Obwohl sich die Anzahl der **Bauchspeicheldrüsenkrebs-**Erkrankungen auf etwa 2 Prozent der Krebserkrankungen beläuft, ist diese Krankheit die vierthäufigste Todesursache unter den Krebserkrankungen. 90 Prozent der Bauchspeicheldrüsenkrebs-Erkrankungen treten bei Menschen über 50 Jahren auf. Die 5-Jahres-Überlebensrate von Bauchspeicheldrüsenkrebs-Patienten liegt unter fünf Prozent. Angesichts dieser Fakten ist es besonders wichtig, sich über jene **Risikofaktoren** im Klaren zu sein, die die Entstehung dieser Krankheit begünstigen.

Rauchen ist für ca. 25 Prozent der Bauchspeicheldrüsenkrebs-Erkrankungen verantwortlich. Übergewicht und hoher Insulinspiegel, was oft miteinander einhergeht, können die Erkrankungswahrscheinlichkeit ebenfalls erhöhen.

Aus genannten Gründen können auch **mit Zucker gesüßte Getränke** schädlich wirken. Die Krankheitsentwicklung kann durch den Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch begünstigt, von Geflügelfleisch jedoch gehemmt werden. Ein Schwangerschaftsdiabetes kann sogar noch nach Jahrzehnten zu Bauchspeicheldrüsentumoren führen, weil in diesen Fällen meistens Probleme mit der Insulinempfindlichkeit bzw. der Anpassungsfähigkeit des Organismus vorliegen.

Körperliche Aktivität steigert die Insulinempfindlichkeit und kann deshalb das Bauchspeicheldrüsenkrebs-Risiko vermindern – sogar bei Menschen mit Übergewicht, da durch die Erhöhung der Insulinempfindlichkeit der Insulinspiegel gesenkt wird. Der Bauchspeicheldrüsentumor ist in den meisten Fällen im Frühstadium operabel. Die Tücke des Problems liegt jedoch darin, dass die ersten wahrnehmbaren Symptome hauptsächlich dann auftreten, wenn eine erfolgreiche Operation des Tumors bereits ausgeschlossen werden kann. In den meisten Fällen wird Bauchspeicheldrüsenkrebs erst dann diagnostiziert, nachdem sich bereits Fernmetastasen gebildet haben. Laut einer US-amerikanischen Studie erfolgt jedoch bei 38 Prozent der Bauchspeicheldrüsenkrebs-Patienten auch im noch operablen Frühstadium kein operativer Eingriff. Dies wird von Forschern einerseits mit dem Glauben an die Nichtheilbarkeit dieser Krankheit erklärt, andererseits damit, dass sowohl bei älteren Menschen, als auch bei Personen mit geringem Einkommen und/oder niedriger Schulbildung nicht unbedingt mit besonderer Sorgfalt vorgegangen wird. Durch Studien stellte man weiterhin fest, dass eine Pankreasoperation, die von hoch qualifizierten, erfahrenen Chirurgen durchgeführt wird, viel häufiger erfolgreich verläuft.

Die Forscher machen darauf aufmerksam, dass ein entsprechend aktiviertes Immunsystem die Entstehung von Krebs hemmen und die Bekämpfung der Erkrankung unterstützen kann. Zahlreiche, antikanzerös auftretende Immunzellen können durch Heilpilz-Extrakte aktiviert werden. Heilpilz-Extrakte können nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch die Insulinempfindlichkeit erhöhen. Aufgrund dieser Eigenschaft können Heilpilz-Extrakte als ergänzende Therapie bei Bauchspeicheldrüsenkrebs-Erkrankungen in Zukunft von außergewöhnlicher Bedeutung sein.

Beachtenswert ist, dass die antikanzeröse Wirkung des Flavonoids Apigenin bei Bauchspeicheldrüsenkrebs auch in lebenden Organismen nachgewiesen wurde – durch Apigenin kann der Erfolg der Chemotherapie erhöht werden.

STAMMZELLENTHERAPIE MITHILFE DER NUTZUNG DER EIGENINTELLIGENZ NATÜRLICHER WIRKSTOFFE

In den letzten Jahrzehnten konnte durch Forschungen bestätigt werden, dass **Stammzellen** auch **vom Knochenmark produziert werden können**. **Stammzellen sind in der Lage, Defekte in unserem Körper (z. B. im Ader- und Nervensystem oder auch im Herz) zu reparieren. Der Organismus kann sich also selbst „heilen“**. Andere Forschungsergebnisse lassen darauf schließen, dass viele Lebensmittel dazu geeignet sind, die Stammzellenproduktion im Knochenmark zu erhöhen. Allerdings ist die Frage der Anreicherung der Stammzellen jedoch nicht so simpel, wie es auf den ersten Blick scheint.

Sind die Risikofaktoren des Herz-Kreislauf-Systems im Organismus präsent, bedeutet das, dass die vom Körper produzierten Stammzellen beschädigt sind und deshalb die im Organismus aufgetretenen Fehler nicht korrigieren können. Solche **Risikofaktoren** sind: **hoher Blutdruck, hohes „schlechtes“ Cholesterin (LDL), niedriges „gutes“ Cholesterin (HDL), Probleme mit der Insulinempfindlichkeit, hohe Blutzucker- und Triglyceridwerte und Rauchen**. Was man unbedingt wissen sollte: Bei verschlechterter Insulinempfindlichkeit benötigt der Körper einen wesentlich höheren Insulinspiegel, um einen akzeptablen Blutzuckerspiegel einzustellen und aufrecht zu erhalten. Ein zu hoher Insulinspiegel wiederum kann zu Problemen des Herz-Kreislauf-Systems oder zu Krebs führen.

Übergewicht ist ebenfalls einer der **Risikofaktoren**, denn Fettlosigkeit verschlechtert die Insulinempfindlichkeit.

Um (Stammzellen) therapeutische Erfolge erzielen zu können, müssen bestehende Risikofaktoren des Herz-Kreislauf-Systems reduziert und gleichzeitig die Stammzellenproduktion im Knochenmark erhöht werden. Körperliche Aktivität (z. B. joggen) kann beides. Sie kann nämlich die Insulinempfindlichkeit erhöhen und dadurch den Blutzuckerspiegel senken. Des Weiteren kann sportliche Betätigung die Stammzellenproduktion sogar bis zu 400 Prozent steigern. Es wurde erwiesen, dass bestimmte Lebensmittel nicht nur Risikofaktoren abbauen und **die körpereigene Stammzellenproduktion erhöhen können**, sondern auch **Erkrankungen des zentralen Nervensystems und des Herz-Kreislauf-Systems abzuschwächen vermögen**. Hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang die **Heilpilz-Extrakte des Cordyceps sinensis und des Hericium erinaceus**. Die entzündungshemmende Wirkung des Flavonoids Apigenin wollen wir an dieser Stelle unbedingt erwähnen. Es wurde nachgewiesen, dass durch Apigenin Erkrankungen des zentralen Nervensystems und des Herz-Kreislauf-Systems vorgebeugt werden kann.

Die antidepressive Wirkung der Anreicherung von Stammzellen im Gehirn (Hippocampus) wurde ebenfalls bestätigt. Hier spielt der *Hericium erinaceus* eine besonders wichtige Rolle. Nahrungsergänzungsmittel mit einer entsprechenden Zusammensetzung können das gesunde Funktionieren der Stammzellen unterstützen. Allein durch die Anreicherung von Stammzellen können aus bereits erwähnten Gründen keine bahnbrechenden Erfolge erreicht werden. Um wirklich effektive Mittel zur Erhöhung der Stammzellenproduktion zu

schaffen, müssen die neuesten wissenschaftlichen Ergebnisse angewendet werden.

OB GRIPPE ODER KREBSPRÄVENTION

Die Widerstandsfähigkeit des menschlichen Organismus und die Wirksamkeit von Schutzimpfungen können durch Heilpilz-Extrakte erhöht werden. Die Grippe-Epidemien in der letzten Zeit sind ein gewichtiger Grund dafür, dass wir die Wichtigkeit der Stärkung der Widerstandsfähigkeit unseres Organismus gezielt ins Blickfeld der Öffentlichkeit rücken. Der Irrglaube, dass der Organismus durch Vitaminpräparate in hohen Dosen gestärkt werden kann, hält sich hartnäckig in den Köpfen der Menschen.

Bereits 2008 (als Erste in Ungarn) machten wir darauf aufmerksam, dass das Leben durch den Verzehr von künstlichen Vitaminpräparaten in hohen Dosen verkürzt werden kann. Seitdem unternahmen auch die Medien Anstrengungen, um die Öffentlichkeit über wissenschaftliche Ergebnisse zu diesem Thema zu informieren. Da virale Infektionen nicht nur schwere, lebensgefährliche Komplikationen auslösen, sondern auch die Entstehung vieler Krebsarten fördern können, wollen wir unbedingt und nachdrücklich darauf hinweisen, dass durch Heilpilz-Extrakte die Widerstandsfähigkeit des Organismus erhöht werden kann.

Die antivirale Wirkung von Heilpilz-Extrakten wies man bereits in zahlreichen Studien nach. Es wurde belegt, dass das Durchschnittsalter durch bestimmte Heilpilze deutlich erhöht werden kann. In Deutschland wurde ein populärwissenschaftliches Buch „Die Heilkraft der Pilze – wer Pilze isst, lebt länger“ veröffentlicht. **Durch**

Heilpilze kann der Verlauf viraler Infektionen gemildert und schweren Komplikationen vorgebeugt werden.

Die Wirksamkeit von Gripeschutzimpfung liegt durchschnittlich bei ca. 75 Prozent. Ein schwerwiegendes Problem ist, dass diese Impfungen gerade bei älteren Menschen, die mit am meisten gefährdet sind, den geringsten Wirksamkeitsgrad haben. Aktuellen Schätzungen zufolge liegt die Wirksamkeit von Schutzimpfungen bei Menschen über 65/70 Jahren bei 15-50 Prozent. Im fortgeschrittenen Alter nimmt nämlich die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems ab, weshalb es nicht korrekt auf Schutzimpfungen reagieren kann. In vielen Studien wurde bestätigt, dass bestimmte Heilpilz-Extrakte nicht nur selbst antiviral wirken, sondern auch die Wirkung von Schutzimpfungen gegen Virusinfektionen verstärken können. Experimente (in vitro und in vivo) erwiesen, dass zahlreiche Schutzimpfungen mit einer wesentlich höheren Wahrscheinlichkeit vor schweren Folgen von Infektionen schützen, wenn gleichzeitig auch Heilpilz-Extrakte eingenommen werden. Durch Heilpilz-Extrakte kann die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems auf Schutzimpfungen gesteigert werden. Erwähnenswert ist weiterhin, **dass spezielle Heilpilz-Extrakte, die die Leber schützen und das Immunsystem aktivieren, schädlichen Auswirkungen von Pilzgiften in Lebensmitteln entgegenwirken können.**

UNGARISCHE STAMMZELLENTHERAPIE MIT ERFOLG IM AUSLAND EINGESETZT

In Deutschland konnten erste klinische Erfolge erzielt werden.

Die Anwendung von Stammzellentherapien löst in Ungarn heftige Auseinandersetzungen aus. Während man in Ungarn noch über die verschiedenen Möglichkeiten auf diesem Gebiet debattiert, hat ein ungarischer Amateur-Forscher die wahrscheinlich erste **ungarische, wissenschaftlich anerkannte Stammzellentherapie** in Deutschland entwickelt und in einer renommierten Kinderklinik in München angewandt. Die von Herrn Gábor Varga entwickelte Heilmethode wurde bei fünf, schwer und unheilbar an Gehirnerkrankungen leidenden Kindern eingesetzt.

Ein Stoff (ein sog. neurotropischer Faktor) wird in das Gehirn der kranken Kinder verbracht, der mithilfe verschiedener Wirkungsmechanismen das Gehirn auch dazu anregt, eigene Stammzellen zu produzieren. Die Ärzte der Kinderklinik waren über die Ergebnisse sehr erstaunt. Bei den Kindern wurde eine allumfassende Weiterentwicklung beobachtet. Bewegungsabläufe strukturierten sich, ihre Konzentration erhöhte sich, soziale und kommunikative Fähigkeiten verbesserten sich, ihre Verhaltensstörungen nahmen ab. Die Ergebnisse dieser klinischen Studie wurden von den deutschen Ärzten in einer internationalen medizinischen Fachzeitschrift veröffentlicht. **Damit wurde in Deutschland die Leistung von Herrn Gábor Varga gewürdigt und anerkannt.**

In Ungarn war Herr Varga bisher als **Forscher für Heilpilz- und Apigenin-Extrakte, die gegen Krebs eingesetzt werden können,**

UNGARISCHE STAMMZELLENTHERAPIE MIT ERFOLG IM AUSLAND EINGESETZT

bekannt. Nach den klinischen Erfolgen in Deutschland begann der Forscher in Ungarn, ein Gemisch aus Heilpilzen, Heilpflanzen und Flavonoiden zu entwickeln, die u. a. auch körpereigene Stammzellen zu aktivieren vermögen. Diese Methode kann unter anderem auch Patienten von Nutzen sein, die an Herz- und Kreislaufkrankungen leiden bzw. einen Hirninfarkt erlitten.

Bei der Anwendung von speziell entwickelten, qualitativ hochwertigen Gemischen aus Heilpilzen, Heilpflanzen und Flavonoiden **konnten z. B. folgende Beobachtungen gemacht werden: der Blutzuckerspiegel sank bei Diabetespatienten**, bei Übergewichtigen verminderte sich das schädliche Bauchfett, bei Patienten mit Hirninfarkt und **Multipler Sklerose verbesserte sich die Gehirntätigkeit (z. B. die Bewegungsfähigkeit)**.

Auch bei **Migräne, hohem Blutdruck und Depressionen** konnten **Besserungen** beobachtet werden. Eine Erklärung für den Erfolg dieser speziellen Methode liegt darin, dass durch die Behandlung nicht nur die Produktion körpereigener Stammzellen angeregt, sondern auch die Qualität der vermehrten Stammzellen wesentlich verbessert wird. Das ist äußerst wichtig, denn die geschädigten Stammzellen bei kranken Menschen sind sozusagen „handlungsunfähig“ – auch wenn sie in großen Mengen zur Verfügung stehen.

ÜBERGEWICHT, KOMPLIKATIONEN UND STAMMZELLEN

Letztendlich entscheidet der Zustand unserer Stammzellen darüber, ob wir gesund oder krank sind. Ist Übergewicht nur ein ästhetisches Problem? Die durchschnittliche Minderung der Lebenserwartung von Überlebenden der Atomkatastrophe in Hiroshima und Nagasaki fällt geringer aus als die durchschnittliche Minderung der Lebenserwartung, die durch Übergewichtigkeit verursacht werden kann. (Die Überlebenden der Atomkatastrophe verlieren im Durchschnitt 4 Monate ihres Lebens, sollten sie einer höheren Dosis ausgesetzt gewesen sein, so verkürzt sich ihr Leben um durchschnittlich 2-6 Jahre.)

Übergewicht im Erwachsenenalter kann ein Menschenleben bis zu 7 Jahre verkürzen (ähnlich wie bei Rauchern). Biologisch gesehen, hat sich der Mensch auf ein Leben als Jäger und Sammler eingestellt. Unser genetisches Material hat sich seitdem nicht nennenswert verändert. Für die damalige Zeit waren Herz- und Kreislauferkrankungen keineswegs charakteristisch. Genetisch gesehen, ist der heutige Mensch ein Vertreter des Paläolithikums, gesellschaftlich gesehen, leben wir im 21. Jh. Wir verzehren hoch aufbereitete Speisen und verbringen die meiste Zeit im Sitzen. Jäger, Sammler und Fischer waren von hagerer Gestalt, zur Nahrungssuche legten sie täglich 7-15 km zurück. In dieser Zeit stand der Nahrungserwerb, das heißt die Energieabgabe in engem Zusammenhang mit dem Nahrungverzehr, also der Energieaufnahme. Diese Verknüpfung wurde mit der Zeit immer lockerer. Nachdem der Mensch zum Ackerbau übergewechselt hatte, erschienen die ersten Zivilisationskrankheiten: Osteoporose, Atherosklerose, Übergewicht, Diabetes (Typ 2). Wir bevorzugen kalorienreiche Speisen, die im Paläolithikum überlebensnotwendig waren, heute aber Millionen von Menschen den Tod bringen. Unsere

ÜBERGEWICHT, KOMPLIKATIONEN UND STAMMZELLEN

Vorfahren lebten als Fischer und Jäger, waren daher Alles(fr)esser, deshalb ist der Vegetarismus auch keine ideale Lösung, denn dieser geht oft mit dem Verzehr aufbereiteter Kohlenhydrate, Zucker und Weißmehl einher.

Übergewicht signalisiert das gestörte Gleichgewicht zwischen Energieaufnahme und –abgabe. Wir nehmen zu viel Energie auf und geben zu wenig ab. Während wir nährstoffarme, jedoch kalorienreiche Speisen verzehren, ist unser Leben durch Bewegungsmangel gekennzeichnet.

Die Zusammensetzung unserer täglichen Speisen zeigt entzündungsfördernde Wirkung und begünstigt die Ansammlung von Bauchfett.

Bauchfett setzt Stoffe frei, die chronische, schwelende Entzündungen im Organismus verursachen.

Entzündungsfördernde Lebensmittel haben typischerweise einen hohen Kaloriengehalt und einen geringen Nährstoffgehalt: sie werden aus raffiniertem Mehl hergestellt und beinhalten auch raffinierten Zucker. Eine solche Ernährung führt zum sprunghaften Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Essen. **Insbesondere mit Zucker oder Fruktose gesüßte Erfrischungsgetränke fördern die Entstehung von Fettleibigkeit.**

Der Grund dafür liegt darin, dass nach dem Verzehr von flüssigen Kohlenhydraten (enorme Energiezufuhr) die Menge an festen Kohlenhydraten nicht verringert wird. Auch Essgewohnheiten begünstigen die Entstehung von Übergewichtigkeit: der Bauchumfang nimmt zu, Bauchfett häuft sich an, die Knochendichte nimmt ab. Fruktose ist besonders gefährlich, da deren Aufspaltung von der Aufspaltung anderer Zuckerarten abweicht. Daher können mit Fruktose gesüßte Getränke und Speisen die Verfettung der Leber verursachen, die Bildung von Triglyceriden begünstigen (Funktion der Leber), den Harnsäurespiegel anheben und somit die Entstehung von Gicht begünstigen bzw. die Anhäufung von Bauchfett ermöglichen. Hier

ÜBERGEWICHT, KOMPLIKATIONEN UND STAMMZELLEN

muss erwähnt werden, dass die oben angeführten schädlichen Auswirkungen der Fruktose nur dann zur Geltung kommen, wenn die Lebensmittel auf künstlichem Wege mit Fruktose angereichert wurden.

Die in Früchten enthaltene Fruktose begünstigt derart schädliche Abläufe nicht, höchstwahrscheinlich deshalb, weil dem Organismus gleichzeitig auch zahlreiche andere pflanzliche Stoffe zugeführt werden. Die „American Cancer Society“ hat 2006 Lebensmittel, die künstlich mit Fruktose versetzt werden, als krebserregend eingestuft. Gesunde Ernährung kann auch als entzündungshemmend bezeichnet werden. **Entzündungshemmende Ernährung hat einen hohen Ballaststoffgehalt und ist so wenig wie möglich aufbereitet**, wie z. B. Walnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Essig, Gemüse und Speisen aus durchgemahlenem Mehl. Eine solche Ernährung mindert den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Essen sowie das Ansetzen von Bauchfett. Bauchfett ist äußerst schädlich (im Gegensatz zum Fettgewebe unter der Haut, das kein weiteres Fett mehr einlagern kann), weil es entzündungsfördernde Stoffe freisetzt.

Chronische, schwelende Entzündungen können zu zahlreichen, schwerwiegenden Komplikationen führen. Das Körpergewicht selbst ist nicht schädlich, sondern die Verteilung desselben. *Das Bauchfett wird mit dem Bauchumfang bestimmt, nicht mit dem sogenannten Body Mass Index.* Ungefähr 18% der Bevölkerung der westlichen Länder haben Normalgewicht, wenn man vom BMI (kg/m) ausgeht; allerdings verfügen sie auch über reichliche Mengen Bauchfett (das Leber, Herz und Bauchspeicheldrüse umgibt bzw. sich im Muskelgewebe eingelagert hat). 20% der Bevölkerung sind vom BMI her übergewichtig und trotzdem gesund, weil sie wenig Bauchfett angesetzt haben. Bauchfett setzt entzündungsfördernde Stoffe frei, sodass häufig Psoriasis, Gelenkentzündungen, Darmentzündungen,

ÜBERGEWICHT, KOMPLIKATIONEN UND STAMMZELLEN

Atherosklerose und Diabetes auftreten. Der Bauchumfang und die Menge des Bauchfettes sagen viel mehr über die Wahrscheinlichkeit eines Hirnschlags oder von Diabetes aus als der BMI.

Eine chronische Entzündung ist auch gleichzeitig krebserregend. Bei bestehender chronischer Entzündung treten Brustkrebs, Darmkrebs, Leberkrebs und Prostatakrebs häufiger auf. Die Verfettung der Leber kann ein erstes Anzeichen für spätere Probleme sein, die da wären: Leberentzündung, Leberschrumpfung und letztendlich Leberkrebs. 20-30% der westlichen Bevölkerung leidet möglicherweise an nicht alkoholbedingter Leberverfettung, die auch als „stillter Killer“ bezeichnet wird, weil sie sogar die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems beeinträchtigt. Stoffwechselprobleme bzw. Übergewicht begünstigen das Auftreten von weiteren Komplikationen und Folgekrankheiten wie: chronische Nierenkrankheiten, Unfruchtbarkeit, Gallensteine, Schlafstörungen, Gicht, Depressionen. Bei Kindern: Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität. Bei einer leicht verdaulichen Ernährung mit hohem Kaloriengehalt können Stoffwechselstörungen auftreten: nach dem Essen schnell der Blutzuckerspiegel in die Höhe, ein Anstieg der Triglyceride und des Blutdrucks stellt sich ein, nach dem Essen verstärken sich die Entzündungsabläufe, die zu Krankheiten der Herzkranzgefäße, Herzinfarkt und zum Hirnschlag führen können.

Atherosklerose, Adernverkalkung ist eine nahrungsbedingte Erscheinung, die schon lange vor dem offensichtlichen Auftreten von Diabetes vorhanden ist. Das Risiko, einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Gehirnkrampf zu bekommen, ist schon weit vor dem offensichtlichen Erscheinungsbild von Diabetes erhöht. Der Zucker-Belastungs-Test zeigt einen eventuell bevorstehenden Hirnschlag oder einen Diabetes viel zuverlässiger an als der Zucker-Test auf nüchternen Magen. Sehr viele Menschen sind in Gefahr und wissen es nicht! Was also ist die

ÜBERGEWICHT, KOMPLIKATIONEN UND STAMMZELLEN

Lösung: Gewichtsabnahme? Mit Gewichtsreduzierung allein sind positive Veränderungen der Körperzusammensetzung nicht immer realisierbar. Viel wichtiger ist die Reduzierung des Bauchumfanges, der die Menge des Bauchfettes widerspiegelt. Dies ist manchmal sogar ohne Gewichtsabnahme möglich. Nicht das Körpergewicht, sondern die Verteilung der Körpermaße hat Aussagekraft in Bezug auf die Möglichkeit eines früheren Todes.

Bei der Gruppe von Personen, die zwar „übergewichtig“ waren, deren Bauchumfang jedoch im Normalbereich lag, konnte keine erhöhte Sterberate festgestellt werden. Liegt Diabetes Typ 2 vor, dann ist der Bauchumfang – neben dem Lebensalter – die wichtigste Voranzeige für ein erhöhtes Hirnschlag-Risiko. Risikofaktoren können jedoch auch ohne Gewichtsabnahme durch Änderung der Lebensgewohnheiten gemindert werden, wie z. B. Bewegung oder eine gesunde Diät. Zahlreiche, bei Diabetes zum Einsatz kommende Medikamente führen zu einer Gewichtszunahme, die Sterbeprognose wird jedoch verbessert! Liegt kein Diabetes vor, dann sind die Zucker-Belastungs-Test-Werte ein zuverlässiger Indikator für Herz- und Hirninfarkt. Interessant zu wissen, dass der Zucker-Belastungs-Test-Wert – bei bestehendem Diabetes – zuverlässiger für die Prognose eines Herzinfarktes ist, als der Zucker-Test-Wert auf nüchternen Magen.

Stillen über eine längere Zeit verringert die Gewichtszunahme, das Bauchfett, den Blutdruck und die Wahrscheinlichkeit eines späteren Diabetes. Speiseschokolade (mit niedrigem Zucker- und Fettgehalt) wirkt Blutdruck und Cholesterin senkend (10 g täglich langfristig, 100 g täglich kurzfristig). Die Wirkung ist vergleichbar mit der von blutdrucksenkenden Medikamenten. Speiseschokolade mindert Herz- und Kreislauferkrankungen sowie die daraus resultierende Sterberate. Gleichzeitig senkt sie die Blutzuckerwerte bei beiden Testarten.

ÜBERGEWICHT, KOMPLIKATIONEN UND STAMMZELLEN

Es empfiehlt sich, sitzende Tätigkeiten mehrmals durch Bewegung zu unterbrechen, damit kann man den Bauchumfang reduzieren und den Zucker-Belastungs-Test-Wert senken. Ebenfalls wichtig ist eine regelmäßige Ernährung und ausreichend Schlaf (7-8 h): zu langer Schlaf kann wiederum ebenso Stoffwechselprobleme verursachen. Wissenschaftliche Analysen belegen, dass künstliche Vitamine und deren Mischungen zur Vorbeugung gegen Herz- und Kreislauferkrankungen untauglich sind.

Heilpilze und spezielle Heilpflanzen können dazu beitragen, die katastrophalen Auswirkungen, die das Übergewicht auf die Gesundheit hatte, abzuschwächen sowie **die Insulinempfindlichkeit zu erhöhen, womit der Insulinbedarf des Organismus gemindert wird**. Das ist deshalb wichtig, weil ein hohes Insulinniveau krebserregend wirkt (z. B.: Bei Insulin zuführenden Diabetespatienten steigt die Darmkrebs-Wahrscheinlichkeit um jährlich 20%). Heilpilze fördern ebenso die Regenerationsfähigkeit des Gehirns: Diabetes und Übergewichtigkeit schädigen auch das Gehirn. Die gehirnschädigende Wirkung der Triglyceride sollte man ebenfalls nicht unterschätzen.

Abnehmen kann auch schädlich sein, eventuell sogar lebensgefährlich. Oft ist es vernünftiger, eine weitere Gewichtszunahme zu verhindern, bzw. das derzeitige Körpergewicht mithilfe einer gemäßigten und ausgewogenen Diät zu halten. Die Gewichtsabnahme allein hat nicht immer lebensverlängernde Auswirkungen, sie kann unter bestimmten Umständen sogar schädlich sein. Die während einer Abmagerungskur zu sich genommenen Nährstoffe sind äußerst wichtig. Diäten und Schlankheitskuren können zudem die Sterberate erhöhen. Eine an speziellen Kohlenhydraten arme und an Eiweißen und Fetten reiche Diät führte im Tierversuch zu Atherosklerose und verringerte die Qualität und Quantität der Stammzellen (EPC), die

ÜBERGEWICHT, KOMPLIKATIONEN UND STAMMZELLEN

für eine gute Kondition der Blutgefäße verantwortlich sind. Überdies kam es zu Entzündungen im Organismus und führte – unabhängig vom Cholesterinwert – zu Herzkrankheiten.

Die Qualität und Quantität der sich im Blutkreislauf befindlichen Stammzellen sind wichtig für die Erneuerung und Versorgung des Organismus. Im Blutkreislauf findet man auch Zellen mit den Eigenschaften von Embryonalzellen. Auch die Qualität und Quantität der vom Knochenmark produzierten und im Blutkreislauf befindlichen Stammzellen entscheiden über Vorbeugung und Entstehung von Krankheiten. Hohes Alter, hoher Blutdruck, hohe Cholesterin- und Zuckerwerte, verringerte Insulinempfindlichkeit, Übergewicht, chronische Entzündungen (CRP) und das Rauchen – zusammengefasst als Risikofaktoren für Herz- und Kreislaufkrankheiten - mindern die Anzahl der Stammzellen, die für die Regeneration des Herzens und des Blutgefäßsystems verantwortlich sind (EPC) und schädigen deren Funktionsvermögen. Alzheimer, Migräne, chronisch obstruktive Lungenerkrankungen, rheumatische Arthritis, Nierenversagen, obstruktive Schlafstörungen gehen einher mit der Schädigung der Stammzellen, die für die Versorgung des Blutgefäßsystems verantwortlich sind bzw. deren Dezimierung. Somit lässt sich auch erklären, warum es bei diesen Erkrankungen auch oft zu schweren Schädigungen des Herz- und Kreislaufsystems kommt, da die gesunden Stammzellen (EPC), die das Blutgefäßsystem regenerieren, nicht zur Verfügung stehen. Die Stammzellen im Blutsystem (EPC) regenerieren das Blutgefäßsystem und verhindern so das Zustandekommen von Atherosklerose. Die Risikofaktoren selbst begünstigen die Entstehung von Atherosklerose und Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, darüber hinaus schädigen sie die Stammzellen. Somit werden Schädigung und Regeneration aus dem Gleichgewicht gebracht. Schätzungen von Forschern zufolge erhöht die Therapie der

ÜBERGEWICHT, KOMPLIKATIONEN UND STAMMZELLEN

Stammzellen im Blutsystem die Lebenserwartung in höherem Maße (um ca. 6 Jahre), als ein vollständiges Abklingen der Krebserkrankung (um ca. 3 Jahre). Die Stammzelltherapie ist wiederum nicht unbedingt durch einfaches Einspritzen von Stammzellen in den Organismus ausführbar, da die bestehenden Krankheiten, die Risikofaktoren bzw. die Umgebung der Zellen die Verhaltensweise der injizierten Stammzellen beeinflussen. Zuerst muss die Zellumgebung derart modifiziert werden, dass die Stammzellen danach auch ihre Arbeit erledigen können. Wenn die Zellumgebung erfolgreich modifiziert wurde, sowie die Funktion der körpereigenen Stammzellen verbessert wurde, werden die körpereigenen Stammzellen im Blutsystem (von denen ein Teil Eigenschaften embryonaler Stammzellen hat) in der Lage sein, die Defekte des Blutgefäßsystems zu reparieren.

Bei Frauen tritt ein Herzinfarkt im Durchschnitt 20 Jahre später auf als bei Männern. In der Gruppe nicht zuckerkranker Personen sterben halb so viel Frauen an Herz- und Kreislauferkrankungen wie Männer. Besteht jedoch Diabetes, verlieren die Frauen diesen Vorteil gegenüber den Männern. Die vielleicht wichtigste Erklärung für dieses Phänomen ist, dass die Anzahl und Funktion der Stammzellen (EPC), die für die Regeneration des Blutgefäßsystems verantwortlich sind, bei Frauen im fruchtbaren Alter höher sind als bei Männern im gleichen Alter. Dies ist damit zu begründen, dass Östrogen eine aktivierende Wirkung auf Stammzellen hat. Diabetes und beträchtliches Übergewicht lassen diesen Vorteil dahinschwinden, da beides zur Reduzierung der Anzahl und der Qualität der Stammzellen führt.

Der Vorteil der Frauen in Bezug auf Herz- und Kreislauferkrankungen ist relativ: die Wahrscheinlichkeit, dass eine Frau an einem Herzleiden stirbt, ist zehnmal höher, als dass sie an Brustkrebs stirbt. Die Frauen nehmen dieses Risiko jedoch nicht wahr, vermutlich

ÜBERGEWICHT, KOMPLIKATIONEN UND STAMMZELLEN

befürchten sie eher, Brustkrebs zu bekommen. Diabetes verringert nicht nur die Anzahl (um 48%) und Qualität der Stammzellen, sondern kann sogar einen Teil der Stammzellen dazu mobilisieren, gegen den eigenen Organismus zu arbeiten, was heißt, dass die Stammzellen nicht mehr regenerieren, sondern Schaden anrichten. Bei bestehendem Diabetes sind die Schädigung der Retina und auftretende Blindheit darauf zurückzuführen, dass in der Retina ein krankhaftes, abnormales Blutgefäßsystem entsteht. Diabetes schädigt die Stammzellen, und diese, nun abnormalen Stammzellen reparieren die Schäden nicht mehr, sondern verursachen selbst schwere, bis zur Blindheit führende Schädigungen. Darüber hinaus verursacht der hohe Blutzuckerspiegel chronische Entzündungen, die Eigenschaften der Stammzellen verändern sich, sodass sie selbst entzündungsfördernd auftreten und sich gegen den eigenen Organismus richten. Diese kranken Stammzellen regenerieren nicht mehr, sondern zerstören, des weiteren lagern sie sich in die Blutgefäßwände ein und lösen weitere Entzündungen aus.

Wie man aus der bisherigen Abhandlung entnehmen kann, hat die Wiederherstellung gesunder Stammzellen vorrangige Wichtigkeit, denn sie tragen nicht nur zur Vorbeugung von Krankheiten bei, sondern fördern sogar bei bereits erkrankten Menschen die Genesung. Aus der Anzahl der Stammzellen des Blutgefäßsystems (EPC) können Rückschlüsse auf die Wahrscheinlichkeit gezogen werden, an Herz- und Kreislauferkrankungen zu sterben. Wenn ihre Anzahl sinkt, ist das ein Anzeichen für das Entstehen von Atherosklerose. Kann bei einem Hirnschlag eine hohe Anzahl Stammzellen (EPC) festgestellt werden, ist das ein Zeichen dafür, dass mit weniger bleibenden neurologischen Schädigungen gerechnet werden kann. Bei einer niedrigen Anzahl von Stammzellen steigt das Risiko eines Herz- oder Hirninfarktes auf das Vierfache. Da die Stammzellen des

ÜBERGEWICHT, KOMPLIKATIONEN UND STAMMZELLEN

Organismus die Fähigkeit haben, Beschädigungen unseres Blutgefäßsystems zu beheben, ist es von vorrangiger Wichtigkeit, die Qualität der Stammzellen zu verbessern und deren Anzahl zu erhöhen. Essenzen aus zahlreichen Heilpilzen, Heilpflanzen und Flavonoiden sind dafür geeignet, die Qualität der Stammzellen aufzubessern, die Risikofaktoren für Herz und Kreislauf abzuschwächen, darüber hinaus die Effektivität der zwecks Gewichtsabnahme umgestellten Ernährung und Lebensweise zu erhöhen und insbesondere das Bauchfett zu reduzieren.

VITAMIN C IM KREUZFEUER

Heilpilz-Extrakte als mögliche Alternative

Bereits 2008 machten wir (als Erste in Ungarn) auf eine **(klinische Tests zusammenfassende) Metaanalyse** aufmerksam, die insgesamt 67 klinische randomisierte Studien zusammenfasste, in denen nachgewiesen wurde, dass die Einnahme von Vitamin E, Betakarotin und Vitamin A, die aus ihrer natürlichen Umgebung extrahiert und isoliert verabreicht wurden, das Leben – dosisabhängig - verkürzen kann (je höhere Dosen eingenommen wurden, desto stärker die Wirkung).

In der erwähnten Studie wurde außerdem festgestellt, dass es nicht eindeutig sei, ob Vitamin C schädlich wäre oder nicht. Zur gleichen Zeit wurden die Menschen in Ungarn mit populistischen Berichten über Skorbut schockiert, der aufgrund von Vitamin-C-Mangel entsteht. Man argumentierte damit, dass der menschliche Organismus - im Gegenteil zu den meisten Tieren - selbst kein Vitamin C bilden

kann, deshalb sollte es in so hohen Dosen (wie auch Tiere sich selbst versorgen) eingenommen werden. Täte man das nicht, würden Vitaminmangelkrankungen auftreten.

Die in den letzten Jahren veröffentlichten sog. prospektiven Untersuchungen wiesen jedoch darauf hin, dass Menschen, **die isolierte Vitamin C-Präparate** zu sich nahmen, *eben wegen* des Verzehrs dieser Präparate bzw. Nahrungsergänzungsmittel krank wurden. In einer acht Jahre lang geführten Untersuchung, die 2009 veröffentlicht wurde, stellte sich heraus, dass ein erhöhtes Kataraktisiko (grauer Star) bei Frauen über 65 vorlag, wenn sie täglich 1000 mg isoliertes Vitamin C bzw. ein Multivitaminpräparat mit 60 mg Vitamin-C-Gehalt eingenommen hatten. Wird Vitamin C während einer Hormon- oder Kortikosteroid-Therapie eingenommen, kann sich dieses Risiko noch erheblich erhöhen. Oft wird Vitamin C auch Diabetikern empfohlen, in der Hoffnung, dass durch die antioxidative Wirkung der Präparate Komplikationen vorbeugt werden kann. Diese Empfehlung könnte für viele Diabetiker fatale Folgen haben. Eine 2004 veröffentlichte Metaanalyse, die die Erfahrungen von 15 Jahren zusammenfasste, wies darauf hin, dass durch den Verzehr von isoliertem Vitamin C bei Diabetiker-Frauen nach der Menopause die Mortalität bei Herz-Kreislauf-Krankheiten gesteigert wird. Das Ergebnis war selbst für Sachverständige spektakulär, weil Diabetiker meist niedrigere Vitamin-C-Werte haben als gesunde Menschen. Der Grund für die schädliche Wirkung des Vitamin C könnte sein, dass die Konzentration an freiem Eisen bei Diabetikern erhöht ist. In diesem Fall wirkt Vitamin C nicht antioxidativ sondern oxidativ.

In einer randomisierten klinischen Doppelblind-Studie wurde bereits 2002 darauf hingewiesen, dass sich **bei Frauen nach der Menopau-**

VITAMIN C IM KREUZFEUER

se durch die Einnahme von 500 mg Vitamin C und 400 Einheiten Vitamin E die Mortalität erhöht, des Weiteren wird die Wahrscheinlichkeit des schnelleren Fortschreitens von Arteriosklerose (Adernverkalkung) um 280 Prozent erhöht. Das Leben ist nun einmal nicht so einfach, wie es von – ab und an auch humorvollen - Vorträgen und populistischen Broschüren dargestellt wird, die uns oftmals mit Vitamin-C-Mangel erschrecken wollen. In den westlichen Gesellschaften droht kein Skorbut, denn dieser Krankheit fielen Seeleute zum Opfer, die Obst und Gemüse viele Monate oder Jahre lang entbehren mussten und nur Fleisch niedriger Qualität vorgesetzt bekamen.

Befürworter der Einnahme von Vitamin C behaupten, dass dadurch vielen schweren Krankheiten vorgebeugt werden könne. 2009 wurden mehrere placebokontrollierte, randomisierte klinische Studien veröffentlicht, die darauf hinwiesen, dass durch Multivitamin-Präparate, die auch Vitamin C enthalten, weder einem Diabetes noch einer Krebskrankheit vorgebeugt werden kann, darüber hinaus senken diese Präparat die Sterblichkeit bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen in keiner Weise. Im Winter und bei Erkältungen (Erkrankungen der oberen Atemwege) wird Vitamin C zur Stärkung des Immunsystems bevorzugt empfohlen. Zu diesem Sachverhalt werden die zur Verfügung stehenden klinischen Studien regelmäßig, alle 3-4 Jahre ausgewertet, letztes Mal 2007. Diese Auswertung belegte, dass Erkältungssymptome bzw. Erkrankungen der oberen Atemwege durch den Verzehr von Vitamin C in hohen Dosen - bei Menschen mit einem durchschnittlichen Gesundheitszustand - nicht seltener auftreten. Durch regelmäßige Einnahme von Vitamin C werden lediglich die Dauer und die Schwere der Krankheiten geringfügig re-

duziert, allerdings auch nur dann, wenn die Einnahme von Vitamin C bereits vor dem Auftreten von Symptomen begonnen wurde.

In einer randomisierten, 2008 veröffentlichten Studie stellte sich heraus, dass sich durch den gleichzeitigen Verzehr von Vitamin C und E die Prävalenz von Tuberkulose bei männlichen Rauchern erhöhte. Wurde neben Vitamin E kein Vitamin C eingenommen, erhöhte sich das Tuberkuloserisiko jedoch nicht. Betrachtet man alle bisherigen Ergebnisse, dann scheint die Wirksamkeit von isoliertem Vitamin C das Risiko, worauf in den erwähnten prospektiven bzw. klinischen Studien hingewiesen wird, nicht zu kompensieren.

Man könnte allerdings auch vermuten, dass das Popularisieren von isolierten Vitamin-C-Präparaten dazu dienen sollte, die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit von Heilpilz-Extrakten abzulenken, da ja die Immunsystem stabilisierende, antikanzeröse und Insulinempfindlichkeit steigernde Wirkung der Heilpilz-Extrakte in klinischen Untersuchungen inzwischen bestätigt wurde. Das Besondere an dieser Angelegenheit ist die Tatsache, dass die antikanzeröse Wirkung der Heilpilz-Extrakte in wissenschaftlich anerkannten Tierversuchen erstmals in Ungarn nachgewiesen wurde. Eine offizielle Anerkennung des Professors für diese Untersuchungsergebnisse steht jedoch noch aus.

Abschließend noch eine Anmerkung in aller Deutlichkeit: die **natürliche Form von Vitamin C** in Nahrungsmitteln hat eine völlig andere Wirkung als isoliertes Vitamin C. In der Natur kommt dieses Vitamin proportioniert mit unzähligen anderen Stoffen zusammen vor. In dieser Form ist es nicht schädlich sondern für den Organismus äußerst nützlich, weil es mit eben diesen vielen weiteren natürli-

chen Stoffen eine andere Wirkung ausüben kann als in isolierter Form. Hervorzuheben ist **der hohe Vitamin-C-Gehalt der Acerola-Kirsche**. Es ist äußerst empfehlenswert, Acerola in Ergänzung zu Heilpilz-Extrakten zu verzehren, weil dadurch die Absorption der Pilzwirkstoffe gefördert wird.

ALLERGIE – DIE ANTIKANZEROGENE ZIVILISATIONSKRANKHEIT

(Heilpilzextrakte und die Wiederherstellung des “ursprünglichen“, allergiefreien Immunsystems)

Allergische Erkrankungen kann man überhaupt erst dann verstehen, wenn man ihren anthropologischen Ursprung kennt. Aber worum geht es nun auf den ersten Blick? **Allergie** ist Ausdruck der Überempfindlichkeit des Organismus gegen einen bestimmten Stoff. Das Immunsystem überreagiert, wenn es Fremdstoffe - sog. Allergene - wahrnimmt. Allergene sind zum Beispiel Pollen von Gräsern, Bäumen und Unkraut, des Weiteren Hausstaubmilben oder Lebensmittel. Das überreagierende Immunsystem kann jedoch auch positive Auswirkungen haben.

In einer über 18 Jahre lang geführten, sog. prospektiven Studie wurde erwiesen, dass **Asthma** und **Heuschnupfen** die Wahrscheinlichkeit der Krebsmortalität um mehr als 10 Prozent verringerten. Allein der Heuschnupfen konnte die Häufigkeit des besonders gefährlichen Bauchspeicheldrüsenkrebses mindern. Die Rolle des Asthmas ist nicht ganz eindeutig, da es einerseits die Häufigkeit von Leukämie reduziert, das Auftreten von Lungenkrebs jedoch in geringem Maße erhöht.

Die Anti-Dickdarmkrebs-Wirkung von **Allergien** wurde von mehreren prospektiven Studien bestätigt: Das Risiko eines Dickdarmkrebses wird um 25 Prozent verringert. Die Anti-Hirntumor(Gliom)-Wirkung von Allergien (z. B. Asthma, Heuschnupfen und Ekzeme) wurde in vergleichenden Fallstudien ebenfalls belegt. Sogar um bis zu 30 Prozent können Allergien die Entstehung dieser Krebsart – die oft tödlich verläuft - reduzieren. In den Fällen, wo eine Autoimmunerkrankung zur Allergie hinzukam, wurde die Häufigkeit eines Glioms um 76 Prozent vermindert. In einer ähnlichen Studie wurde darauf hingewiesen, dass durch Allergien auch die Entstehung des Non-Hodgkin-Lymphoms (oft von Herpesviren verursacht) um 20 Prozent verringert werden kann. Bei einer Allergie können die Immunzellen, die die Krankheitssymptome verursachen, durch ihre gesteigerte Funktion auch eine stärkere Anti-Krebs-Wirkung ausüben.

Dies ist besonders bei **Hirntumoren** auffällig, denn im Gehirn kann das Immunsystem seine Wirkung - aufgrund der Blut-Hirn-Schranke - prinzipiell nicht uneingeschränkt ausüben. Durch die Entzündungsprozesse in der Umgebung des Gehirntumors werden jedoch die Eigenschaften der Blut-Hirn-Schranke verändert und ihre Durchlässigkeit erhöht, deshalb können sog. periphere Immunzellen in höherer Anzahl ins Gehirn gelangen.

Bei **Dickdarmkrebs** wurde nachgewiesen, dass die Überlebenschancen durch die Dichte und das Vorhandensein bestimmter Immunzellen (T-Zellen) in der Umgebung des Tumorgewebes signalisiert werden. Daher ist es auch nicht ungewöhnlich, dass die Wahrscheinlichkeit einer Krebserkrankung durch die Überfunktion des Immunsystems oftmals reduziert wird, da im Gegenteil dazu die Unterdrü-

ALLERGIE

ckung des Immunsystems nämlich zur Erhöhung des Vorkommens von Krebserkrankungen führt.

Bei einer Transplantation wird das Immunsystem künstlich unterdrückt, um das neue Organ vor Angriffen des Immunsystems zu schützen. In einer Untersuchung wurde festgestellt, dass sich die Häufigkeit von Krebserkrankungen bei Transplantationen um 400 Prozent erhöhte. Während die Anzahl von Lippenkrebs und Nicht-Melanom-Hautkrebs sowie Non-Hodgkin-Lymphomen deutlich anstieg, erhöhte sich die Häufigkeit von Vulva-, Scheiden-, Mastdarm-, Mundhöhlen-, Zungen-, Nieren-, Speiseröhren-, Magen-, Darm-, Harnblasen-, Lungen- und Schilddrüsenkrebs nur gering. Bei AIDS-Erkrankungen, die mit Immunschwäche verbunden sind, ist eine Erhöhung des Risikos für das Kaposi-Sarkom und das Non-Hodgkin-Lymphom zu beobachten.

Allergische Erkrankungen gelten als moderne Krankheiten und waren in den Urkulturen eigentlich unbekannt. Daraus ergibt sich die Frage, was zu ihrer massenhaften Verbreitung in unserer Zeit führen konnte. 1989 wurde die sog. Hygiene-Hypothese von Strachan aufgestellt, die seitdem Änderungen unterlag. Der ursprünglichen Hypothese zufolge wurde angenommen: je größer die Familie ist, in der man lebt, desto niedriger ist die Wahrscheinlichkeit für allergische Erkrankungen. Die derzeitige, abgeänderte Hypothese geht davon aus, dass *Umweltveränderungen* zur massenhaften Verbreitung von Allergien führten. Die ursprüngliche Umgebung, in der unsere Vorfahren aufwuchsen, war reich an Allergenen, Mikroben und Endotoxinen. Aber mit der Zeit veränderte sie sich und wurde "sauberer". Ab 1980 erhöhte sich die Anzahl an Asthma-Erkrankungen jährlich um ein Prozent. Forscher begannen fieberhaft, konkrete Fak-

toren/Ursachen aufzulisten, die die Funktion unseres Immunsystems aus dem Gleichgewicht bringen können. Es wurde offensichtlich, dass bei Kindern, die in bäuerlichem, ländlichem Milieu mit einer Vielzahl an Tieren aufwuchsen, allergische Erkrankungen deutlich seltener auftraten als bei Stadtkindern. Als relevante Tatsache wird erwähnt, dass das Heuschnupfen- und Asthma-Risiko in Deutschland vor der Wiedervereinigung sehr unterschiedlich war. Während von diesen Krankheiten im Westen 5,9 Prozent der Bevölkerung betroffen waren, waren es im Osten (wo die Umweltverschmutzung wesentlich höher war) 3,9 Prozent. Nach der Wiedervereinigung erhöhte sich die Anzahl an allergischen Erkrankungen auch in der ostdeutschen Bevölkerung signifikant und zeigte damit an, dass sich die dortigen Lebensumstände denen der westlichen Bundesländer annäherten. Die Umgebung der Kinder im frühen Alter prägt die Immunantwort des heranwachsenden Organismus auf Umwelteinflüsse. Eben diese Umgebung des Kindes kann die spätere Entstehung von Allergie-Krankheiten entweder fördern bzw. dem entgegenwirken. Bei Kindern, die in der Nähe von Tieren, in bäuerlicher, ländlicher Umgebung aufwachsen und nicht pasteurisierte Milch verzehren, treten Allergien seltener auf. Kinder von Frauen, die während ihrer Schwangerschaft mit Tieren arbeiteten, litten später seltener an asthmatischen Erkrankungen.

Bei Kindern, die im ersten und zweiten Lebensjahr eine Kindertagesstätte besuchten, war das Asthma-Risiko um 50-70 Prozent geringer. In reicheren und "reineren" Gesellschaften werden i. d. R. mehr Asthma-Erkrankungen verzeichnet als in ärmeren, in der Entwicklung befindlichen Gesellschaften. Es ist ein nicht seltenes Phänomen, dass allergische Erkrankungen innerhalb einer bestimmten Gesellschaft häufiger in den ärmeren Bevölkerungsschichten anzutreffen

ALLERGIE

sind. Der Grund dafür ist in den Risikofaktoren des sozialen Umfeldes zu suchen. Charakteristisch für ein niedrigeres soziales Umfeld sind psychischer Stress, geringe soziale Unterstützung, Probleme der Eltern, familiäre Probleme, Arbeitslosigkeit, Depressionen und Ängste der Mutter, häufige Gewalt und Kriminalität sowie in vielen Fällen auch Übergewicht. All das sind Stressfaktoren, die entzündungsfördernd wirken, deshalb können sie die Entstehung von Asthma, Heuschnupfen oder Ekzemen begünstigen bzw. ein bereits seit der Kindheit bestehendes Asthma verschlimmern.

Übergewicht ist durch seine entzündungsfördernde Wirkung ein besonders gefährlicher Risikofaktor. So wird verständlich, dass durch tägliches (übermäßiges) Fernsehen im Kleinkindalter zuerst Übergewicht, später Asthma entstehen kann. Die Entstehung von Asthma, Ekzemen und Heuschnupfen kann teilweise auch durch hydrogenierte Öle (Transfettsäuren) begünstigt werden. Eine zu kurze Stillzeit (kürzer als 4-6 Monate) sowie Rauchen während und nach der Schwangerschaft kann das Risiko für eine spätere Allergie ebenfalls erhöhen.

Bestimmte Medikamente, die den Kindern im ersten Lebensjahr verabreicht werden, können weitere Risikofaktoren für eine Allergie sein. Durch einige Arzneimittel kann die natürliche Entwicklung des Immunsystems beeinflusst werden. Die Verabreichung von Paracetamol im ersten Lebensjahr kann die Wahrscheinlichkeit der Entstehung von Asthma im sechsten und siebten Lebensjahr - dosisabhängig - sogar um mehr als 300 Prozent steigern. Außerdem können dann in diesem Alter auch Heuschnupfen und Ekzeme auftreten. In prospektiven Studien wurde offensichtlich, dass das Risiko, später an Asthma, Heuschnupfen oder Ekzemen zu leiden, durch die

Verabreichung von Antibiotika im ersten Lebensjahr - dosisabhängig - (in geringem Maße; d.h. 10-100-prozentige Risikoerhöhung) erhöht werden kann. Die Reichweite dieses Problems wird dadurch signalisiert, dass jedes achte Schulkind in der westlichen Welt an Asthma leidet. Hervorzuheben ist auch die Tatsache, dass die Verwendung von Putzsprays schädliche Auswirkungen hat. Jede siebte asthmatische Erkrankung wird von Forschern auf eben diesen Umstand zurückgeführt. Interessant ist weiterhin, dass bei Kindern, die durch Kaiserschnitt auf die Welt kamen, eine um 20 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit für die Entstehung von Asthma nachgewiesen werden konnte.

Im Einklang mit der Hygiene-Hypothese trugen auch infizierende Stoffe zur natürlichen Entwicklung des Immunsystems unserer Vorfahren bei. So wird auch verständlich, dass diverse Infektionskrankheiten nachweislich die Häufigkeit des Auftretens allergischer Erkrankungen reduzieren können. Durch eine Hepatitis-A-Infektion (die größtenteils in Großfamilien und niederen sozialen Schichten auftritt) kann das Allergie-Risiko sogar um 40 Prozent verringert werden. Die Menge an Staub und Endotoxinen, die im Bett der Kinder gemessen wurde, ist umgekehrt proportional zur Häufigkeit von atopischem Asthma, Heuschnupfen und Allergieempfindlichkeit. Durch Endotoxine (entzündungserregender Bestandteil der Zellmembran von Bakterien) können zwar keine Infektionen verursacht werden; es kann jedoch eine Immunantwort ausgelöst werden, was zur Folge hat, dass das Immunsystem eine Toleranz gegen andere Komponenten der Umwelt (z. B. Pollen, tierische Allergene) entwickeln kann.

ALLERGIE

Tuberkulose oder eine Hakenwurm-Infektion kann die Häufigkeit allergischer Erkrankungen ebenfalls reduzieren. Laut einer zusammenfassenden Metaanalyse wurde die Häufigkeit von Asthma bei Menschen, die mit Hakenwürmern infiziert waren - im Vergleich zu nicht infizierten Personen - um 50 Prozent reduziert. Des Weiteren sind bei den Infizierten auch weniger Autoimmunkrankheiten aufgetreten. Das menschliche Immunsystem entwickelte sich im Laufe des Zusammenlebens mit Wurmparasiten. Daher kann die Präsenz von Wurmparasiten für eine gesunde Funktion des Immunsystems von Relevanz sein. Von Parasiten wird die Immunantwort des Wirtsorganismus auf Entzündungen verändert, um sich vor der Vernichtung zu schützen bzw. davor, dass sie vom Wirtsorganismus entsorgt werden. Als Reaktion auf die Ausrottung der Parasiten wurde in einer randomisierten, placebokontrollierten Studie das Zustandekommen einer Allergie gegen Hausstaubmilben (auf der Haut) beobachtet. Durch Anti-Wurm-Therapien wird die Allergieempfindlichkeit i. d. R. verstärkt. Die antiallergische Wirkung einer Darmwurm-Infektion entwickelt sich nur infolge einer intensiven, lang anhaltenden Infektion im Kindesalter, vorausgesetzt, dass man keine genetische Veranlagung zu Wurmallergien hat bzw. dass die Art der Parasiten (z. B. Hakenwurm) dafür geeignet war.

In vielen Studien wurde nachgewiesen, dass durch die für unser Zeitalter typischen Umweltverschmutzungen die Mortalitätsrate zwar erhöht werden kann, das Risiko für Allergien jedoch nicht wesentlich beeinflusst wird. Einer internationalen, Länder vergleichenden sog. ökologischen Studie zufolge beeinflusst Umweltverschmutzung (Mikropartikel) die Entstehung von Asthma, Heuschnupfen und Ekzemen im Kindesalter nicht wesentlich. In der gleichen Untersuchung wurde außerdem festgestellt, dass die Allergie bei hoher Pol-

lenkonzentration nur schwache Symptome zeigt, was bedeutet, dass eine höhere Pollenkonzentration sogar einen gewissen Schutz vor Allergien in sich birgt. Im Übrigen konnte kein eindeutiger, allgemeingültiger Zusammenhang zwischen dem Luftverschmutzungs-Index und der Häufigkeit von Asthma ermittelt werden, obwohl ein bereits vorhandenes Asthma durch die Luftverschmutzung verschlimmert werden kann. Interessant war auch, dass allergische Erkrankungen bei bereits bestehender Autoimmunerkrankung (z. B.: primär insulinabhängiger Diabetes mellitus oder rheumatoide Arthritis) häufiger auftreten können. Daraus wurde von Forschern die Schlussfolgerung gezogen, dass Autoimmunerkrankungen und allergische Krankheiten gemeinsame Risikofaktoren in der Umwelt haben können. Bei beiden Krankheitsgruppen reagiert das Immunsystem nicht korrekt auf nicht-pathogene Antigene.

Nachdem wir die wahrscheinlichen Ursachen für die Entstehung von Allergien erfahren haben, ergibt sich die Frage, wie die Häufigkeit dieser Erkrankungen in Zukunft reduziert werden könnte. Sollten wir vielleicht zur ursprünglichen Lebensweise zurückkehren? Oder eine „schmutzige“ Umwelt für uns und unsere Kinder schaffen? Bevor wir diese Fragen sofort mit „Ja“ beantworten wollen, müssen wir jedoch auch in Betracht ziehen, dass zivilisatorische Errungenschaften (z. B. sauberes Wasser, Schutzimpfungen gegen Infektionen, Antibiotika, Ausrottung von Parasiten und „saubere“ Umwelt), denen die massenhafte Verbreitung von allergischen Erkrankungen zugeschrieben werden kann, gleichzeitig auch zur wesentlichen Erhöhung des Durchschnittsalters sowie zur Senkung der Kindersterblichkeit beitragen. Infolgedessen können solche Wirkstoffe erfolgreich eingesetzt werden, durch die nicht nur die Aktivität und der antikanzerogene Schutzmechanismus des Immunsystems aufrechter-

ALLERGIE

halten werden können, sondern auch die Wahrscheinlichkeit der Entstehung von allergischen und Autoimmunkrankheiten reduziert, sowie die Symptome bereits vorhandener Krankheiten gemildert oder beseitigt werden können.

Es wurde nachgewiesen, dass **durch zahlreiche Heilpilz-Extrakte die antikanzerogene Aktivität der Immunzellen erhöht wurde. Außerdem hatten sie auch eine antiallergische Wirkung (z.B. senkten sie den Histaminspiegel)**. Deshalb werden Heilpilz-Extrakte in der Volks- und Naturheilkunde augenscheinlich nicht nur zur Behandlung von Autoimmunkrankheiten, sondern auch zur Milderung der Symptome allergischer Erkrankungen verwendet. Hervorzuheben ist, dass die Wirksamkeit des **entzündungshemmenden Apigenins** gegen Ekzeme erst kürzlich bestätigt wurde.

HEILPILZ-EXTRAKTE, DIE GENIALITÄT DES ÜBERLEBENS, KRANKHEITSERREGER, IMMUNSYSTEM IM FOLGENDEN ARTIKEL ERKLÄREN WIR IHNEN DIE ZUSAMMENHÄNGE

Die Interaktion zwischen Immunsystem und Krankheitserregern hatte in der Geschichte beträchtlichen Einfluss auf die Entwicklung ganzer Gesellschaften. Z. B. dezimierten eingeschleppte Krankheiten die Bevölkerung Mexikos ab 1518 innerhalb von 100 Jahren von 20 Millionen auf 1,6 Millionen Einwohner. Die Eroberung des Kontinentes durch die Europäer ist nicht in erster Linie der Überlegenheit ihrer

HEILPILZ-EXTRAKTE, DIE GENIALITÄT DES ÜBERLEBENS, KRANKHEITSERREGER, IMMUNSYSTEM

Waffensysteme zuzuschreiben, sondern viel mehr den verheerenden Auswirkungen eingeschleppter Krankheiten.

Die Grippe-Epidemie im ersten Jahr nach Beendigung des 1. Weltkrieges forderte mehr Opfer (20 Millionen Menschen) als die Gräueltaten des Krieges. Die Ausbreitung der Epidemie wurde auch durch Unterernährung begünstigt.

Im letzten Jahrhundert stieg das Durchschnittsalter um ca. 30 Jahre. Fundamente für diese erhöhte Lebenserwartung waren: verbesserte Hygiene, bessere Trinkwasserqualität, Schutzimpfungen und Antibiotika. Als Faktoren, die zum Ausbruch oder zur Verschlechterung zahlreicher schwerer bzw. unheilbarer Krankheiten führen, wurden in der heutigen Zeit im Organismus existierende Viren, Bakterien, Parasiten identifiziert bzw. für wahrscheinlich gehalten. Krankheiten dieser Klassifizierung sind: Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atherosklerose, Übergewicht, Multiple Sklerose, Diabetes, Alzheimer, Schizophrenie, Morbus Parkinson usw.

Bei 25% der Herzinfarkt-Patienten in den USA wurden keine spezifischen Risikofaktoren festgestellt (wie z. B. beträchtliches Übergewicht, hoher Blutdruck, Rauchen). Allerdings war bei diesen Patienten der (Entzündungen anzeigende) CRP Wert erhöht. Forscher schlussfolgerten daraus, dass Atherosklerose zum Teil eine infektiöse Komponente aufweist. Das Immunsystem unseres Organismus wird durch ein sog. Verhaltens-Immunsystem und ein sog. kulturelles Immunsystem ergänzt, die dazu berufen sind, das Überleben des Individuums und damit auch der Gesellschaft zu gewährleisten. Ein wichtiger Bestandteil dieses Verhaltens-Immunsystems ist Ekel. Ekel ist eine Reaktion auf die tatsächlich wahrgenommene oder auch vermeintliche Präsenz von Parasiten, Krankheitserregern. Abweichungen vom Normalen und Durchschnittlichen können Aversionen auf geistiger, emo-

A HEILPILZ-EXTRAKTE, DIE GENIALITÄT DES ÜBERLEBENS, KRANKHEITSERREGER, IMMUNSYSTEM

tionaler Ebene auslösen. Auch übermäßig fette Menschen können Ekel erregen, was z. T. vielleicht damit erklärt werden könnte, dass enormes Übergewicht auch durch Virusinfektionen verursacht bzw. verschlimmert werden kann. Natürlich können solche Gefühlsregungen auch irrational sein. Hat ein Mensch z. B. infolge eines Autounfalls entstellende Verletzungen erlitten, dann geht von ihm natürlich keine Infektionsgefahr aus, kann aber trotzdem ähnliche Gefühle auslösen.

Ekel während der ersten 3 Schwangerschaftsmonate schützt den Embryo vor möglichen Infektionen. Während der Schwangerschaft unterdrückt der Organismus das Immunsystem, aufgrund des erhöhten Progesteronspiegels werden die NK-Zellen in ihrer Aktivität stark gehemmt. Da der Embryo zur Hälfte fremdes genetisches Material aufweist, ist es von existenzieller Notwendigkeit, die Funktion des Immunsystems zu drosseln, um den Angriff und die Vernichtung des Embryos durch das Immunsystem zu verhindern. Dieses geschwächte Immunsystem des Organismus geht mit einer Intensivierung des Verhaltens-Immunsystems einher, um die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass Krankheitserreger vom Organismus der schwangeren Frau aufgenommen werden. Sowohl ihr Geruchs- als auch Geschmackssinn verändert sich. Aversionen gegen Dinge, Speisen, Menschen äußern sich in Form von Übelkeit und Brechreiz. Da Fleisch die meisten Krankheitserreger enthält, empfinden sehr viele Schwangere einen Widerwillen dagegen. Auch scharf gewürzte Speisen können sehr unappetitlich auf Schwangere wirken, was damit erklärbar ist, dass (scharfe) Gewürze in vielen Kulturen als natürliche Wirkstoffe gegen Krankheitserreger gezielt eingesetzt werden und daher vor allem in solchen Speisen Anwendung finden, in denen Krankheitserreger enthalten sein könnten. Dies trifft in erster Linie

HEILPILZ-EXTRAKTE, DIE GENIALITÄT DES ÜBERLEBENS, KRANKHEITSERREGER, IMMUNSYSTEM

auf Länder wärmeren Klimas zu. Auch sinkende Eisenwerte während der Schwangerschaft gehören zum Schutzmechanismus des Körpers, weil Eisen die Vermehrung von Krankheitserregern begünstigt. Der Ekel gegenüber Fleischprodukten ist also doppelt begründet: einerseits wegen eventueller Krankheitserreger, andererseits wegen des hohen Eisengehaltes. In den ersten 3 Monaten finden Schwangere gesund aussehende Gesichter sympathischer und haben eine engere Bindung zum eigenen Ethnikum, Fremden gegenüber empfinden sie gesteigerte Antipathie.

Menschen, die sich für empfindlicher gegenüber Krankheiten halten, versuchen Personen zu meiden, deren Aussehen auf irgendeine Krankheit hindeutet. Dass Frauen sich zu Männern hingezogen fühlen, hat sehr viele Komponenten als Ursache. Zum einen liegt es darin begründet, dass sie gesundes und fruchtbares genetisches Material sowie ein intaktes Immunsystem an die Nachkommen weitergeben wollen. Für kurzlebige Beziehungen bevorzugen Frauen Männer mit einem höheren Testosteronspiegel. Testosteron hemmt die Funktion des Immunsystems, deshalb haben Männer mit hohem Testosteronspiegel auch gleichzeitig ein außergewöhnlich gut funktionierendes, sich im Gleichgewicht befindliches Immunsystem, das deshalb auch in der Lage ist, die immunhemmende Wirkung des Testosterons auszugleichen. Während der fruchtbaren Phase bzw. der Einnahme von Verhütungsmitteln bevorzugen Frauen eher sehr maskuline Männer. Da Männer mit hohem Testosteronspiegel im Allgemeinen für untreu gehalten werden, suchen sich Frauen für eine Langzeitbeziehung wiederum Männer mit leicht feminin wirkendem Aussehen, die als treu und zuverlässig gelten und deshalb besser für die Nachkommen sorgen werden. Eine elterliche Versorgung der Kinder kann deren Überlebenschancen erheblich verbes-

A HEILPILZ-EXTRAKTE, DIE GENIALITÄT DES ÜBERLEBENS, KRANKHEITSERREGER, IMMUNSYSTEM

sem. Männer mit einer sehr maskulinen Ausstrahlung und hohem Testosteronspiegel lassen sich häufiger scheiden, heiraten seltener, sind antisozialer, das Weinen von Kindern berührt sie emotional weniger. Genetisch gesehen sind sie gesünder, haben jedoch weniger Ambitionen, sich in eine Partnerschaft oder für Nachkommen einzubringen. Frauen optimieren mit ihrem Verhalten alle verfügbaren Vorteile, indem sie einen treuen Partner für eine langfristige Partnerschaft auswählen, allerdings mit maskulinen Männern in flüchtigen Beziehungen Kinder zeugen. Forschern zufolge trifft diese Verhaltensform in den westlichen Ländern auf 10-12% der Fälle zu. Männer und auch Frauen bevorzugen symmetrische Gesichtsformen. Das ist darauf zurückzuführen, dass Menschen mit symmetrischen Gesichts- und Körperformen gesünder wirken. Eine fehlende Symmetrie kann auf mangelnden Widerstand gegen schädliche, störende Faktoren während der Entwicklung hinweisen. Parasiten, Krankheitserreger können die Symmetrie aus dem Gleichgewicht bringen, sodass Narben/Verletzungen, Verfärbungen, Verhaltensabnormitäten auftreten können. Dies erklärt, warum symmetrische Männer – neben ihrer primären Beziehung – mehrere Partnerinnen haben, mehr Kinder zeugen und weniger an schweren Erkrankungen leiden. Abweichungen von der Symmetrie (z. B. die Länge von Fingern und Ohren) sowie kleinere physische Anomalien (z. B. Hypertelorismus, weit auseinander stehende Augen) können auf eine instabile Entwicklung hinweisen. Eine instabile Entwicklung kann von folgenden Faktoren verursacht werden: Parasiten, Verschmutzung, Giftstoffe, Unterernährung, Alkoholkonsum der Mutter, genetische Anomalien. Menschen, die sich für empfindlicher gegenüber Krankheiten halten, versuchen Personen zu meiden, deren Aussehen auf irgendeine Krankheit deutet. Sie fühlen sich zu gesund aussehenden Gesichtern

hingezogen, von morphologischen Abweichungen werden sie irritiert. In solchen Ländern und Kulturen suchen Frauen Männer mit sehr maskulinen Zügen, in denen die Überlebenschancen durch gesundheitliche Probleme, durch gehäuft auftretende Krankheitserreger und eine unterentwickelte medizinische Versorgung gefährdet sind. Auch Männer können im Gesicht von Frauen Anzeichen für Fruchtbarkeit und Gesundheit entdecken, denn beide Parameter stehen in engem Zusammenhang mit dem Östrogenspiegel.

Zahlreiche, Länder und Regionen vergleichende Studien gelangten zu folgender Schlussfolgerung: Das Vorhandensein von Infektionskrankheiten im Land ist eins der wichtigsten Merkmale für den Entwicklungsstand des Intellekts in der gegebenen Region. Als weniger signifikant erwiesen sich das GDP oder die Auswirkungen und Qualität der schulischen Ausbildung. Es besteht eine Wechselwirkung zwischen der Entwicklung des Gehirns und der Abwehr bzw. des Durchlebens von Infektionskrankheiten. Die Entwicklung des Gehirns ist für den Stoffwechsel – als Energieerzeuger – ein „Großabnehmer“. Bei Neugeborenen verbraucht das Gehirn 87% der Gesamtenergie, bei 5-jährigen 44%, bei 10-jährigen 34%, bei erwachsenen Männern 23% und bei erwachsenen Frauen 27%. Wenn ein Mensch den Energiebedarf zur Entwicklung des Gehirns nicht decken kann, können Gehirnschädigungen auftreten. So haben z. B. unterernährte Kinder kleinere Köpfe und kleinere Gehirne. Frauen, die im Vergleich zur Taille/zum Oberkörper über ausladende Hüften verfügen, haben höhere intellektuelle Fähigkeiten – ebenso wie ihre Nachkommen. Der Grund dafür liegt darin, dass Hüfte und Schenkel langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, die dem Wachstum und der Entwicklung des Gehirns dienlich sind. In der Schwangerschaft und während der Still-

A HEILPILZ-EXTRAKTE, DIE GENIALITÄT DES ÜBERLEBENS, KRANKHEITSERREGER, IMMUNSYSTEM

zeit werden diese Fettsäuren mobilisiert und fördern, begünstigen die Entwicklung des Gehirns des Kindes.

Infektionen durch Parasiten beeinträchtigen die Entwicklung des Gehirns, was auf mehrere Umstände zurückzuführen ist. Einige Parasiten, z. B. die Bakterien, ernähren sich von Zellgewebe, was einen Energieverlust zur Folge hat. Krankheitserreger wie Hakenwürmer, Bakterien, Amöben können Durchfall verursachen und verhindern so die Nahrungsverwertung. Viren nutzen menschliche Körperzellen zu ihrer Fortpflanzung, dadurch wird dem Organismus Energie entzogen, was der Entwicklung des Gehirns schadet. Der Organismus muss sein Immunsystem aktivieren, um den Angriff der Krankheitserreger abzuwehren, und auch hierfür muss der Organismus Energie aufbringen. Diese Faktoren, Infektionskrankheiten können die Entwicklung des Gehirns und des Intellekts negativ beeinflussen. Während einer Infektion gelangt weniger Energie zum Gehirn. Studien stellten fest, dass eine Voraussetzung für die Entwicklung höherer Intelligenz ist, dass ein Mensch so wenig wie möglich Infektionskrankheiten ausgesetzt ist. Infektionskrankheiten hemmen eine optimale Entwicklung des Körpers, des Gehirns, der Körpersymmetrie sowie intellektueller Fähigkeiten.

Der Schutz gegen Parasiten manifestiert sich auch wohl auf Verhaltens- als auch auf kultureller Ebene. Warum es in warmen Klimazonen viel mehr unterschiedliche religiöse Weltanschauungen gibt, galt bislang als unerklärbar. Obwohl die Elfenbeinküste und Norwegen flächenmäßig fast gleich groß sind, existieren im ersteren 76, im letzteren 13 offizielle Religionsrichtungen. Auch Brasilien und Kanada sind sich flächenmäßig sehr ähnlich, nicht aber in der Anzahl der Religionsarten: Brasilien: 159, Kanada: 15. Der Umgang mit Infektionskrankheiten sorgt sogar für Abgrenzungen sowohl innerhalb einer

Gemeinschaft, als auch von Gemeinschaften voneinander. Eine der grundsätzlichen Funktionen von Religionen ist der Schutz vor Infektionen innerhalb der Glaubensgruppe. Infektionskrankheiten initiieren Stress, dessen Intensität territorial unterschiedlich ausfällt - im Allgemeinen in wärmeren Gebieten mit höherer Intensität -, womit sich die größere Vielfalt an Religionsrichtungen erklären lässt. In Gebieten, wo ein breites Spektrum an Infektionskrankheiten zu finden ist, gibt es auch eine größere Vielfalt an religiösen Weltanschauungen. Religionen haben ihren Ursprung in kulturellen Abgrenzungen sowie darin, dass sich unterschiedliche Verhaltensnormen im Schutz gegen Infektionskrankheiten entwickelt haben. Charakteristisch für solche Verhaltensnormen sind: begrenztes Entfernen vom Wohnort (Philopatrie, Vaterlandsliebe, Heimatliebe), Kontakt mit immunologisch ähnlichen Menschen, Beschränkung der Möglichkeiten, mit fremden Infektionen in Kontakt zu kommen, Fremdenangst (Xenophobie). Verhaltensnormen im Umgang mit Infektionen können den Austausch von Werten und Ideen hemmen oder unterbinden, sodass sich Abgrenzungen sowohl innerhalb der Gemeinschaft, als auch von Gemeinschaften voneinander verhärteten. Den Studien zufolge sollte man die Rolle der Religionen überdenken, denn ein grundsätzliches Ziel religiöser Anschauungen ist die Verhinderung und Eindämmung von Infektionskrankheiten. Die Verhaltensweisen im Umgang mit Parasiten und Krankheitserregern beeinflussten nicht nur die Anzahl und Vielfalt von Religionen, sondern auch die Vielfalt der Sprachen.

In Abhängigkeit von der Belastung mit Parasiten und Krankheitserregern erhöht sich auch die Komplexität der jeweiligen Sprachen. Bewegen wir uns in Richtung tropischer Länder, steigt die Vielschichtigkeit der Sprachen, was dazu beiträgt, Abgrenzungen innerhalb einer Gemeinschaft und auch die zwischengemeinschaftlichen

A HEILPILZ-EXTRAKTE, DIE GENIALITÄT DES ÜBERLEBENS, KRANKHEITSERREGER, IMMUNSYSTEM

Abgrenzungen aufzuzeigen und aufrechtzuerhalten. Wir erwähnten bereits, dass die subjektive Angst vor Fremden umso größer ist, desto größer die Angst vor Infektionen ist. Durch Fremde wird oft die Angst erweckt, dass sie Krankheitserreger, Krankheiten einschleppen könnten, gegen die ihr Immunsystem wehrlos wäre. Fremde haben andere, ungewohnte Gepflogenheiten. Sie könnten andere hygienische Normen vertreten, mit denen sie die ansässigen Schutzmaßnahmen gegen die Verbreitung von Infektionen verletzen. Fremde können sogar Abscheu auslösen – gemeint damit ist dieses ursprüngliche Gefühl, was sich beim Menschen beim Verzehr von Giften und Schadstoffen im Laufe der Evolution entwickelt hat. Natürlich ist es auch von Nachteil, Fremde abzuweisen, denn neue Freundschaften, Kontakte und Bündnisse sowie die Verbreitung neuer Technologien werden so verhindert. In solchen Gebieten, wo Krankheiten gehäuft vorkommen, kann es von Nutzen sein, sich von Fremden fernzuhalten. In solchen Gegenden handeln Menschen vorsichtiger, haben konservativere Ansichten über Neues, Unbekanntes und auch ihr Sexualverhalten ist von Vorsicht geprägt. In Gebieten, wo die Belastung durch Parasiten geringer ist, sind die Menschen offener, neugieriger, experimentierfreudiger und sind eher daran interessiert, bestehende Verhältnisse zu ändern. Die bisherigen Abhandlungen deuten darauf hin, dass die Reduzierung des durch Parasiten verursachten Stresses eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Entwicklung von Demokratien spielen kann. Bereits 1-2 Generationen vor der Liberalisierung gesellschaftlich relevanter Werte wurden in den westlichen Ländern Antibiotika und Impfstoffe entwickelt und breitflächig angewendet, Lebensmittel- und (Trink-)Wasserqualität sowie Hygienevorschriften wurde verbessert, die Infrastruktur des Gesundheitswesens wurde wesentlich weiterentwickelt. So kam es in

HEILPILZ-EXTRAKTE, DIE GENIALITÄT DES ÜBERLEBENS, KRANKHEITSERREGER, IMMUNSYSTEM

den 60er Jahren zur sexuellen Revolution, die letztendlich dazu führte, sexuelle Verhaltensweisen großzügiger zu tolerieren. Bürgerliche und Frauenrechte erfuhren einen großen Aufschwung; die Rechte von Homosexuellen wurden teilweise anerkannt.

Ist der Stressfaktor aufgrund der Bedrohung durch Parasiten gering, können sich Individualismus, Demokratie, die Emanzipation der Frau – also die Liberalisierung gesellschaftlich relevanter Wertvorstellungen im Allgemeinen – entfalten und weiterentwickeln. Ist die Belastung durch Krankheitserreger gering, ist die Bevölkerung offener für alles Neue. In Ländern, wo eine hohe Gefahr besteht, an Infektionen zu erkranken, haben Frauen eine untergeordnete Stellung und sind sexuell eingeschränkt; Männer, konservative Anschauungen und traditionelle Werte dominieren.

Als Resümee unserer Ausführungen können wir feststellen, dass eine weitverbreitete Anwendung von qualitativ guten Heilpilz-Extrakten letztendlich auch zu Veränderungen gesellschaftlich relevanter Wertvorstellungen beitragen kann. **Heilpilz-Extrakte** sind effektiv gegen unzählige Krankheitserreger einsetzbar und **erhöhen die Widerstandsfähigkeit des Organismus**, wodurch die Angst vor Infektionen reduziert wird. Der Verzehr von Heilpilz-Extrakten kann im Endeffekt viele positive Auswirkungen auf folgende menschliche Charakteristika haben: Innovationsfreude, Interesse an Neuem, Toleranz gegenüber Idiosynkrasie. Darüber hinaus werden Kontakte außerhalb der eigenen Gemeinschaft gesucht und gepflegt, und in traditionell von Männern geprägten Gesellschaften wird die Anerkennung der Frau gefördert, die Rechte der Frauen und ihre Präsenz in der Politik werden gestärkt. Wo die Bedrohung hoch ist, durch Parasiten zu erkranken, steht die Gleichberechtigung der Geschlechter auf niedriger Stufe, die Menschen sind gleichgesinnter, die Gesellschaft vertritt eher ethnozentri-

A HEILPILZ-EXTRAKTE, DIE GENIALITÄT DES ÜBERLEBENS, KRANKHEITSERREGER, IMMUNSYSTEM

sche Anschauungen, neue Dinge und Umstände sind eher Angst einflößend. Die hier erwähnten Faktoren haben einen großen Einfluss auf Menschen, denn Angst vor Parasiten, Krankheitserregern und Fremdem ist eng mit der Angst vor dem Tod verbunden. Und eben diese Angst ist durch die einzigartige Wirkung der Heilpilz-Extrakte gegen immens viele Arten von Krankheitserregern dezimierbar. Die Reduzierung dieser Angst hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesellschaft, sondern wirkt auch befreiend auf die Psyche und Seele des Individuums.

Wenn uns die Seele krank macht

Es ist eine alte Weisheit, dass der Ursprung vieler Krankheiten seelischer Natur ist. In Zusammenhang damit wurde die Entstehung von Krankheiten wissenschaftlich untersucht, und im Prinzip wurde auch hier bestätigt, was Volksweisheiten schon lange vorher wussten. Seit Descartes hielt sich die Wissenschaft diskret von allen solchen Forschungen fern, die sich auch nur annähernd mit immateriellen Formen des Seins beschäftigen – wie z. B. mit der Existenz der Seele, unabhängig von der Funktion der Gehirnzellen. Zuerst schauen wir uns an, inwiefern die Wissenschaft seelische Ursachen für Krankheiten bestätigen konnte; danach werden wir nach objektiven Beweisen für die Existenz der Seele suchen.

Von einem Teil der Heilpilz-Extrakte wurde in klinischen Tests nachgewiesen, dass sie positive Auswirkungen auf den Gemütszustand der Patienten haben, dass sie Depressionen mindern, Angstzustände lindern und sogar bei Altersdemenz (z. B. Alzheimer) helfend eingesetzt werden können. Es wäre vorstellbar, dass ein Teil der Auswirkungen der Extrakte auf den Gesundheitszustand darauf zurückzuführen ist, dass es dem Patienten mental besser geht.

An Depressionen, die der Gesundheit eines Menschen schwerwiegende Schäden zufügen können, leiden 17-20% der Bevölkerung, deren Sterberisiko sich deshalb um 50-60% erhöht. Als Parallele hierzu könnte man die Schädlichkeit des Rauchens nennen. 16-19% der an Depressionen leidenden Kranken stirbt infolge von Selbstmord, weiterhin haben sie ein um 450% erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Dies belegt eine über 13 Jahre angelegte prospektive Studie. Bei chronisch depressiven Menschen kann das Krebsrisiko um 88% höher ausfallen, chronische Angstgefühle steigern das Risiko, einen tödlichen Herzinfarkt zu erleiden, um 300%. Depressionen erhöhen

das Risiko von Herzkrankgefäßerkrankungen um 200%, außerdem steigt das Schlaganfall-Risiko. Durch Rauchen werden die schädlichen Auswirkungen der Depressionen noch um ein Vielfaches verstärkt. Depressive Raucher haben ein um 1800% höheres Risiko, an für Raucher typischen Krebsarten zu erkranken. Das Risiko, an Krebsarten zu erkranken, die nicht mit dem Rauchen in Verbindung stehen, erhöht sich um 290%. Bei nicht depressiven Rauchern betragen diese beiden Risiken „nur“ 420% bzw. 0%.

Bei depressiven starken Rauchern sind die natürlichen Killerzellen in ihrer Aktivität gehemmt, was deshalb hervorzuheben ist, weil diese Zellen eine wichtige Rolle im Schutzmechanismus des Organismus gegen den Krebs einnehmen. Natürliche Killerzellen verhindern die Bildung von Metastasen. Bei Brustkrebs bzw. Krebs am Kopf- und Halsbereich ist die Aktivität der natürlichen Killerzellen ein frühes Anzeichen (schon vor der eigentlichen Diagnostizierbarkeit) für die Bildung von Metastasen.

Die schädlichen Wirkungen von Depressionen werden oft von chronischen Entzündungen begleitet (erhöhter CRP Wert) und die Anzahl hämatopoetischer Stammzellen, als Vorläuferzellen des blutbildenden Systems (EPC), kann herabgesetzt sein. Dies alles sind Faktoren, die krebserregend wirken bzw. das Herz-Kreislauf-System schädigen. Bei depressiven Menschen ist auch die Immunantwort bei Schutzimpfungen unzureichend.

Der Gemütszustand eines Menschen beeinflusst die Gesundheit ohnehin. Auch wenn keine Depressionen vorliegen, kann ein negativer Gefühlszustand schädliche Auswirkungen haben. Positive Emotionen können die Gesundheit fördern. Unter positiven Gefühlszuständen verstehen wir: Glück, Freude, Zufriedenheit, Erwarten erfreulicher Ereignisse, Glaube an die Zukunft. Erhöhte positive Gefühlszustände verringern im Allgemeinen die Sterberate. Ein negativer Gefühlszu-

stand erhöht das Schlaganfall-Risiko um 26%. Eine positive Lebenseinstellung macht bei älteren Menschen oft eine Unterbringung im Altenheim unnötig, fördert die Wirksamkeit von Schutzimpfungen, senkt den Blutdruck. Befinden sich Menschen in einem negativen Gefühlszustand, treten Erkältungssymptome häufiger auf. Negative Gefühle wie Angst oder Trauer können den Blutzuckerspiegel erhöhen. In Japan wurde nachgewiesen, dass Lachen und gute Laune bei Diabetikern auch kurzfristig den sprunghaften Anstieg des Zuckerspiegels nach dem Essen verringern können.

Chronischer Stress und dessen Folgeschäden wurden in zahlreichen Studien untersucht. Es wurde festgestellt, dass Herpesviren (z. B. das Epstein-Barr-Virus) durch Stress reaktiviert werden, die Wahrscheinlichkeit von Erkrankungen der oberen Atemwege und Infektionen wird erhöht, wobei sich gleichzeitig deren Genesungszeit verlängert. Die Studie zeigt auf, dass chronischer Stress die Funktion des Immunsystems beeinträchtigt, die Wirksamkeit von Schutzimpfungen sowie die Wahrscheinlichkeit einer Immunantwort verringert, den Wundheilungsprozess verlangsamt und sogar entzündliche Reaktionen auslösen kann. Bei Ehefrauen, die ihren demenzkranken Mann pflegen sowie bei Ehepartnern, die in zerrütteten, feindseligen Eheverhältnissen leben, dauert die Wundheilung erheblich länger. Prüfungsstress verlängert die Wundheilung bei Studenten um 40% im Vergleich zu den Sommerferien. Stress kann in bestimmten Lebenssituationen zu einem ausschlaggebenden krebsauslösenden Faktor werden. Bei Frauen, die gravierende Stresssituationen durchlebt haben (z. B. Scheidung, Tod des Partners) und dabei keinerlei vertrauten emotionalen Beistand gewährt bekamen, stieg die Wahrscheinlichkeit einer Brustkrebs-Erkrankung innerhalb von 2 Jahren um 900%. Stress kann chronische entzündliche Erkrankungen (z. B. rheumatische Gelenk-

Wenn uns die Seele krank macht

entzündungen, Lupus, Multiple Sklerose) auslösen oder verschlimmern.

Chronischer Stress kann - ebenso wie dauerhafte negative Gemütszustände (wie z. B. Angst, Feindseligkeit, Depression) – den Cortisol-Spiegel des Organismus erhöhen, was neben Problemen des Immunsystems auch Komplikationen des Herz-Kreislauf-Systems verursachen kann. Positive Gemütsverfassungen (z. B. Ruhe, Zufriedenheit) führen zur Herabsetzung der Cortisol-Konzentration.

Welche Faktoren lösen am häufigsten Depressionen, Stress bzw. dauerhafte negative Emotionen aus? In erster Linie sind das: Vereinsamung, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Verlust des Partners, eine zerrüttete Ehe und familiäre Probleme. Vereinsamte Menschen haben höheren Blutdruck sowie höhere Cortisolwerte am Morgen und am Abend. Die Institution Ehe ist kein Garant dafür, dass ein Mensch nicht einsam sein wird. Emotionelle Einsamkeit entsteht und entwickelt sich durch unzulängliches, kaltes Eheleben und durch fehlende Intimität. Die Vereinsamung in der Ehe wird durch gesundheitliche Probleme des Partners, durch fehlende emotionale Unterstützung des Partners, durch fehlende Kommunikation, grundsätzlich andere Ansichten oder sexuelle Schwierigkeiten intensiviert. Menschen, die eine unglückliche Ehe führen, werden im Vergleich zu glücklichen oder geschiedenen Ehepartnern mit 25 Mal höherer Wahrscheinlichkeit depressiv. Im Allgemeinen sind Singles glücklicher als Menschen, die in einer unharmonischen Ehe leben. Nur wahrer Inhalt einer Partnerschaft und intime Vertrautheit kann einer Vereinsamung entgegengesetzt werden. Trotz unzähliger Freunde und Bekannter kann ein Mensch einsam sein. Gesellschaftliche Beziehungen (Partnerschaften, Freundschaften, Nachbarn, Kollegen, Zugehörigkeit zu religiösen oder gesellschaftlichen Gruppierungen) und deren Vielfältigkeit sind allerdings ein bewährtes Gegenmittel.

Die Bewältigung von Depressionen ist im Interesse unserer Gesundheit von primärer Bedeutung. Eine randomisierte kontrollierte Studie konnte den Beweis erbringen, dass 16 Wochen körperliche Aktivität die gleiche Wirkung bei der Behandlung von Depressionen erzielen wie moderne Antidepressiva. Körperliche Aktivität beschleunigt Genesungsprozesse und fördert die Wundheilung, was in Tests bestätigt werden konnte. Die oft verschriebenen Antidepressiva (SSRI) schädigen nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern können auch Emotionen und die Lebensqualität negativ beeinflussen. Und deshalb ist es wichtig, die positive Wirkung von Heilpilz-Extrakten und körperlicher Aktivität auf den Gemütszustand hervorzuheben. Bei mit Antidepressiva behandelten Patienten ist häufig ein Abstumpfen der Gefühle zu beobachten; es kann sogar vorkommen, dass sich eine absolute Gefühlskälte einstellt. Oft sind sie sogar der Meinung, dass ihre Gefühle eigentlich nur Gedanken sind und keine Emotionen. Bei depressiven Menschen sind positive Emotionen gehemmt: Glück, Freude, freudige Unruhe, Leidenschaft, Liebe, Begeisterung, Hingabe. Häufig empfinden sie weniger Vergnügen an gesellschaftlichen Ereignissen, Hobbys, Schönheit, Natur, Musik. Die Behandlung mit Antidepressiva hat bei einigen Patienten zur Folge, dass sie sich emotional von ihren Partnern und Familienangehörigen immer weiter distanzieren und weniger Lebensfreude empfinden. Das Abstumpfen der Gefühle ist jedoch nicht nur bei positiven, sondern auch bei negativen Emotionen zu beobachten: Kummer, Zorn, Aggression, Angst, Schamgefühl verblassen mit der Zeit. Für viele bedeutet das eine große Beeinträchtigung der Lebensqualität, weil sie es für ein menschliches Bedürfnis halten, Traurigkeit oder Bangen auch zeigen zu können. Medikamentierte Patienten sind oft nicht in der Lage zu weinen - in Situationen, wo es angebracht und hilfreich wäre. Auf schlechte Nachrichten reagieren sie inadäquat. Emotionell fehlt ihnen praktisch jeder

Wenn uns die Seele krank macht

Bezug zu ihrer Umgebung, die sie nicht als Teilnehmer, sondern als Beobachter wahrnehmen. Sie beschreiben sich selbst als Zombies oder Roboter und leiden an verminderter Sympathie- und Empathiefähigkeit. Von Familienmitgliedern und Freunden entfernen sie sich emotional immer mehr. Sie beschäftigen sich immer weniger mit sich selbst, mit anderen Menschen bzw. mit den Konsequenzen ihrer Handlungen. Viele fühlen sich apathisch und unmotiviert. Gefühle und Meinungen ihrer Mitmenschen interessieren sie immer weniger, einige fühlen sogar weniger Verantwortung in Bezug auf die von ihnen zu erfüllenden Aufgaben. Es gab auch Patienten, die sich während der medikamentösen Behandlung selbst Schaden zufügten, um wenigstens noch irgendein Gefühl empfinden zu können.

Einige Patienten hatten das Gefühl, dass sich ihre Persönlichkeit verändert, ja sogar verloren geht und nichts anderes, als eine leere Hülle zurückgeblieben ist. In einigen Fällen blieb für die Betroffenen ihre Persönlichkeitsveränderung auch nach Beendigung der medikamentösen Therapie bestehen. Die vorab erwähnten emotionalen Nebenwirkungen konnten nicht nur bei SSRI sondern auch bei den meisten anderen Antidepressiva wahrgenommen werden.

Da durch die Antidepressiva auch der positive Gemütszustand gedämpft wird, ist es unmöglich, auf diese Art die gesundheitsschädigenden Auswirkungen von Depressionen im notwendigen Ausmaß zu reduzieren. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine positive Gemütslage viel mehr nutzbringende Wirkungen auslöst, als die Depressionen schädliche Wirkungen. Durch eine positive Stimmung kann die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls mehr gemindert werden, als Depressionen diese Wahrscheinlichkeit erhöhen. Wer optimistisch und mit positiver Einstellung lebt, kann die Sterberate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen langfristig um 30%, das Sterberisiko bei Krebserkrankungen um 46% und das Sterberisiko in

summa um 14% dezimieren. Antidepressiva bewirken – außer erheblicher Gewichtszunahme und Diabetes – das Herabmindern diverser Erscheinungsformen des positiven Gemütszustandes. Aber genau das ist einer der wichtigsten Faktoren, um seelischen Krankheiten vorzubeugen, und darin liegt die Begründung, Depressionen zuerst anders - wie z. B. durch körperliche Aktivität und Heilpilz-Extrakte - zu bekämpfen, die keine emotionalen Nebenwirkungen aufweisen. Ein weiteres Argument für die Anwendung dieser beiden Maßnahmen ist, dass sie Gehirnerkrankungen im Alter (wie auch Altersdemenz, Alzheimer) vorbeugen bzw. deren Ausbruch hinauszögern können.

Grippe-Epidemie – ihre mysteriöse Ausbreitung und ihre Auswirkungen

Die Ausbreitung von Grippe-Epidemien kann nicht auf einen einzigen Umstand oder Faktor zurückgeführt werden, was viele Wissenschaftler dazu bewog, die Entstehung von Epidemien in die Kategorie „mysteriös“ einzuordnen. Diese Erkrankungen haben keinesfalls nur kurzfristige Auswirkungen – wie z. B. hohes Fieber oder Lungenentzündung. Je häufiger ein Mensch erkrankt und je gravierender die Entzündungssymptome sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass der Betroffene später an einer unheilbaren Krankheit (Blutgefäßverkalkung, Herzinfarkt, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Schizophrenie) erkranken wird. Oftmalige Erkrankungen im Kindesalter können zu einer Intelligenzminderung führen bzw. das Gehirnvolumen verringern, weil Infektionen die zur Entwicklung des Gehirns notwendige Energie abzapfen. Darüber hinaus haben entzündliche Prozesse auch eine direkte hirnschädigende Wirkung.

Grippe-Epidemie – ihre mysteriöse Ausbreitung und ihre Auswirkungen

Eine Epidemie kann dann entstehen, wenn die absolute Luftfeuchtigkeit unter 5 g/m^3 sinkt. Das heißt, dass die Lufttemperatur dauerhaft unter $1\text{-}4 \text{ }^\circ\text{C}$ liegen muss, weil bei 100%-prozentiger relativer Luftfeuchtigkeit bei $0 \text{ }^\circ\text{C}$ die absolute Luftfeuchtigkeit genau 5 g/m^3 beträgt. (Als dieser Artikel verfasst wurde, lag die relative Luftfeuchtigkeit in Ungarn zwischen 30 und 80%. Quelle: <http://idojaras.co.hu/magyarorszag-paratartalom-terkep>) Diese Beobachtung beruht auf mehreren Feststellungen: einerseits leben Viren in kalter und trockener Luft länger, sind besonders stabil und können leichter infizieren, da es sich hier um eine Tröpfcheninfektion handelt und die Viren auf diese Art sogar mehrere Meter zurücklegen können. Andererseits kann es durch das Einatmen trockener Luft zur Austrocknung der Nasenschleimhaut kommen, wodurch die Schutzfunktion derselben beeinträchtigt wird. Wird kalte Luft eingeatmet, können sich die Blutgefäße verengen, sodass die Immunzellen nicht mehr zur Nase und den Atmungsorganen gelangen. Ein weiterer Faktor für die Entstehung von Epidemien könnte die abnehmende Anzahl an Sonnenstunden sein, denn Sonnenstrahlen wirken schädigend auf Viren, das Immunsystem wird durch Sonnenlicht jedoch gestärkt.

Sowohl ein überreagierendes als auch ein zu schwaches Immunsystem kann bei einer Grippe-Epidemie zu fatalen Folgen führen, was bedeutet, dass nur ein im Gleichgewicht befindliches Immunsystem in der Lage ist, Krankheitserreger effektiv zu bekämpfen. Der wohl bekanntesten Grippe-Epidemie aller Zeiten - 1918/1919 - fielen die meisten Menschen aufgrund ihres überreagierenden Immunsystems zum Opfer. Mindestens 10 Millionen Menschen verloren damals ihr Leben. Das Virus löste einen sog. Zytokinsturm aus, was zur Folge hatte, dass das Immunsystem nicht nur die Krankheitserreger sondern den gesamten Organismus angegriffen hat.

Grippe-Epidemie – ihre mysteriöse Ausbreitung und ihre Auswirkungen

Bei älteren Menschen liegt das Problem oft darin, dass ihr Immunsystem eine inadäquate Reaktion zeigt, wodurch auch Schutzimpfungen nicht den erwarteten Erfolg bringen, denn ihr Immunsystem erkennt nicht einmal virulenzgeminderte Viren.

Isoliertes Vitamin C kann bei Frauen nach der Menopause schwerwiegende Probleme verursachen (grauer Star, Atherosklerose, Herzinfarkt), deshalb ist es zur Vorbeugung von Infektionskrankheiten ungeeignet. Darüber hinaus kann die Einnahme von isoliertem Vitamin C die Häufigkeit des Auftretens dieser Erkrankungen nicht beeinflussen. Heilpilz-Extrakte sind deshalb ganz besondere Wirkstoffe, weil sie ihre Wirkung über die Regulierung des Immunsystems entfalten. Ist ein Immunsystem zu schwach, wird es durch die Heilpilz-Extrakte gestärkt; sogar die Wirksamkeit von Schutzimpfungen wird erhöht. Neigt das Immunsystem zum Überreagieren, werden gefährliche Immunreaktionen – wie z. B. ein Zytokinsturm – verhindert. Heilpilz-Extrakte reduzieren nicht nur die Wahrscheinlichkeit, an Krankheiten mit Komplikationen zu erkranken, sondern auch die Wahrscheinlichkeit, später an schweren Alterserkrankungen zu leiden. Langfristig gesehen kann sogar die Intelligenz gesteigert werden.

Mineralstoffe und künstliche Vitamine – mit Vorsicht zu genießen!

Mineralien und Vitamine sind unentbehrlich für den menschlichen Körper. Werden sie jedoch in isolierter Form aufgenommen, kann das fatale Folgen haben. Liegt keine ausgesprochene Mangelkrankheit vor, können sie das Leben verkürzen. Ich berichtete bereits darüber, dass isoliertes Vitamin C bei Frauen nach der Menopause die Entste-

Mineralstoffe und künstliche Vitamine – mit Vorsicht zu genießen!

hung des grauen Stars, von Atherosklerose oder eines Herzinfarktes begünstigen kann. Besonders gefährlich wird es bei Diabetikern, wo Vitamin C – aufgrund freier Eisenionen – nicht mehr antioxidativ, sondern oxidativ wirksam wird. Mehrere Studien belegen, dass Beta-Carotin bei männlichen Rauchern die Entstehung von Lungenkrebs fördert. Einer Metaanalyse zufolge kann die Einnahme von isoliertem Vitamin A, E bzw. Betakarotin das Leben verkürzen: das allgemein bekannte Sprichwort: „Mehr hilft mehr!“ – schlägt hier in sein Gegenteil um, denn mehr (isolierte Vitamine) schadet mehr (verkürzen das Leben)!

Als ich diese Informationen veröffentlichen wollte, stieß ich auf enormen Widerstand. Mehrere Zeitschriften verweigerten die Veröffentlichung mit der Begründung, dass einige ihrer Werbepartner für genau diese Vitamine Annoncen schalten. Sogar ein Psychologe, der sich u.a. mit paläolithischer Ernährungsweise beschäftigt, fühlte sich angesprochen und berufen, meine diesbezüglichen Feststellungen in Frage zu stellen und anzufechten, wobei er auch auf gezielte persönliche Angriffe nicht verzichtete. Natürlich kann man Forschungsergebnisse anfechten, man sollte dazu jedoch international anerkannte therapeutische Ergebnisse vorweisen können, was hier allerdings nicht der Fall war.

In Anbetracht obiger Umstände ist es natürlich interessant zu wissen, dass kürzlich zwei langfristig angelegte Studien, an denen mehrere Zehntausende von Menschen teilnahmen, die schädlichen Auswirkungen von isolierten Mineralien und Vitaminen bestätigen konnten. Aktuelle Untersuchungen erbrachten sogar noch dramatischere Ergebnisse, die auch bisherige Vermutungen bei Weitem übertreffen. Eine im Oktober 2011 erschienene Studie, bei der ca. 40.000 Menschen über 20 Jahre beobachtet wurden, kam zu der Überzeugung, dass die Einnahme von Multivitaminen, Vitamin B6, Folsäure, Eisen, Magnesium,

Mineralstoffe und künstliche Vitamine – mit Vorsicht zu genießen!

Zink und Kupfer die Sterblichkeit erhöht. Eisen erwies sich als besonders schädlich. Einzig und allein bei Kalzium stellt sich heraus, dass es positive Auswirkungen hat. In einer anderen Studie gelangte man zu der Erkenntnis, dass die Einnahme von isoliertem Vitamin E bei gesunden Männern die Entstehung von Prostatakrebs fördert.

Das Verschweigen oder Missdeuten dieser Informationen kann gravierende Folgen für die Allgemeinheit haben. Die Studien bekräftigten weiterhin die Feststellung, dass es ganz und gar ausgeschlossen ist, Heilpilz- und Apigenin-Extrakte durch isolierte Vitamine oder Mineralien zu ersetzen. Die Stärkung und Regulierung des Immunsystems, die Aufrechterhaltung der Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems sowie die Reduzierung von Komplikationen bei Diabetes können auch ohne schädliche Nebenwirkungen erreicht werden.

Parasiten in unserem Körper

Allgemein bekannt ist die Tatsache, dass eine Vielzahl von Krankheitserregern, verschiedenen Viren und Bakterien Erkrankungen des menschlichen Organismus verursachen können.

In 15-20% der Krebserkrankungen werden Virusinfektionen für die Entstehung der Krankheit verantwortlich gemacht. So können Viren u. a. Leukämie, Brustkrebs, Lungenkrebs, Leberkrebs sowie gynäkologischen Tumore auslösen. Es ist jedoch weniger bekannt, dass Viren und Bakterien auch im menschlichen Gehirn Erkrankungen wie Schizophrenie, Depressionen, bipolare und Zwangsstörungen bewirken können.

In einzelnen Fällen wird sogar vermutet, dass Viren zur Veränderung von Verhaltensformen und Neigungen beitragen können – wenn zum Beispiel Homosexualität oder Autismus zum Vorschein kommen. Trotz alledem werden die möglichen Schäden, die unserer Gesundheit und unserem Gehirn von diversen Krankheitserregern zugefügt werden können, oftmals unterbewertet.

Die Gewährleistung eines intakten Immunsystems würde die durch Krankheitserreger verursachten Erkrankungen wahrscheinlich wesentlich reduzieren. Ein eindrucksvolles Beispiel dafür ist das Epstein-Barr-Virus, denn dieses Virus löst erst dann eine Krebserkrankung aus, wenn das Immunsystem geschwächt oder völlig ausgeschaltet wurde. Spezielle Medikamente unterdrücken das Immunsystem nach einer Transplantation, was eine 400-prozentige Erhöhung der Krebserkrankungen zur Folge hat.

Ein Drittel der Weltbevölkerung ist mit dem ebenfalls unterschätzten Einzeller **Toxoplasma gondii** infiziert. Zur Jahrtausendwende wurde in Ungarn eine Untersuchung durchgeführt, die belegte, dass dieser Krankheitserreger bei 28 Prozent der ungarischen Bevölkerung nachgewiesen werden konnte. Bei älteren Menschen kommt diese Infektion noch häufiger vor (50-80%). Bisher wurde angenommen, dass diese Infektion für die meisten Menschen ungefährlich sei. Forschungen in den letzten Jahrzehnten führten zu dem Ergebnis, dass dieser Krankheitserreger, der sich vorzugsweise im Gehirn ansiedelt, bei allen Infizierten zur grundlegenden Veränderung ihrer Verhaltensweisen führte. Darüber hinaus erhöht der *Toxoplasma gondii* die Wahrscheinlichkeit von Gehirnkrankheiten bzw. beeinflusst deren Verlauf erschwerend. Es stellt sich die Frage, wie ein Einzeller auf unsere Verhaltensformen einwirken kann. Um überleben zu können, war der Parasit im Zuge der Evolution gezwungen zu lernen, die Verhaltensweisen der von ihm infizierten Lebewesen zu beeinflussen. Da sich dieser Parasit nur **im Darm von Katzenartigen effektiv vermehren kann**, setzt er alles daran, in den Körper dieser Tiere zu gelangen. Die Katze kann jedoch nur über ihre infizierte Beute – in erster Linie Mäuse und Ratten – selbst infiziert werden, was natürlich eine erfolgreiche Jagd der Katze voraussetzt. Demzufolge beeinflusst der Parasit das Verhalten der Beutetiere dahin gehend, dass sie von der Katze schnell und leicht gefangen und gefressen werden können. Ratten sind von Natur aus äußerst misstrauisch und vorsichtig. Normalerweise haben sie panische Angst vor Katzen bzw. dem Geruch von Katzenurin. Der Parasit bildet deshalb im Gehirn, vorzugsweise im Gefühlszentrum des Gehirns (Amygdala) Zysten und verändert damit die Gehirnfunktion des infizierten Tieres und dadurch auch seine Verhaltensweise. Die Beutetiere werden aktiver und verlieren langsam ihre Angst vor Unbekanntem. Infizierte Ratten

laufen schneller in eine Falle. Die gravierendste Veränderung jedoch ist die, dass die Ratten keine Angst mehr vor dem Geruch von Katzen verspüren. Ganz im Gegenteil: Sie fühlen sich von Katzen – in einer Art Selbsterstörungswahn – angezogen. Nachdem die Katze ihre Beute gefressen hat, lösen sich die Parasiten aus den Zysten, die sie im Gehirn, im Muskelgewebe und in den inneren Organen des Beutetieres gebildet hatten und gelangen so in das Darmsystem der Katze, wo sie sich erfolgreich vermehren. **Mit dem Kot zusammen werden die Parasiten zurück in die Umwelt befördert, wo sie erneut potenzielle Beutetiere bzw. Zwischenwirte infizieren können.** Der Einzeller *Toxoplasma gondii* wurde 1908 entdeckt. Erst 1939 erkannte man, dass dieser Parasit bei Embryonen und Kindern von Frauen, die vor oder während ihrer Schwangerschaft infiziert wurden, schwerwiegende Schädigungen verursachen kann. Sehr schwere Schäden entstehen nur dann, wenn die Mutter im Verlaufe der Schwangerschaft angesteckt wurde. Die Toxoplasmose besteht bekanntermaßen aus **einer akuten und der späteren chronischen bzw. latenten Phase**. Letztere hält bis zum Lebensende an, da sich dieser Parasit nicht mehr aus dem Organismus entfernen lässt. *Bei einer akuten Infektion während der Schwangerschaft kann der Embryo über die Plazenta ebenfalls infiziert werden, was zu einem Spontanabort bzw. dem Absterben des Embryos führen kann. Darüber hinaus können geistige Behinderungen, Augenentzündungen, Blindheit, Taubheit, Epilepsie, Hydrocephalus, Hirnschädigungen und Hirnverkalkung verursacht werden.*

Inwiefern medikamentöse Behandlungen wirksam sind, konnte bisher nicht eindeutig geklärt werden. Bei Männern und nicht schwangeren Frauen äußert sich eine frische, akute Infektion mit grippeähnlichen Symptomen wie: Abgeschlagenheit, Schwächegefühl, Muskelschmerzen, Unterleibsschmerzen, Vergrößerung der Lymphkno-

ten, steifes Genick, Halsschmerzen, Brechreiz, Durchfall, Fieber. Nach wenigen Tagen bzw. Wochen bilden die Parasiten Zysten in den Gehirnzellen, vor allem in den Neuronen. Zu finden sind sie aber auch in Astrozyten, im Allgemeinen in den Gliazellen. Darüber hinaus kommen Zysten auch im Muskelgewebe, in der Leber, in der Milz und im Herz vor. Diese Zysten sind für die spätere, sog. latente Infektion verantwortlich. Ein intaktes Immunsystem ist in der Lage, die sich in den Zysten ansammelnden Krankheitserreger unter Kontrolle zu halten und ihre Vermehrung erfolgreich zu verhindern. Ist das Immunsystem jedoch in seiner Funktion eingeschränkt – durch z. B. AIDS, immunsuppressive Therapien, Transplantationen, extreme Kortikosteroid-Therapien, Chemotherapien -, können die Zysten platzen und die Krankheitserreger können wieder aktiv werden, d. h. erneut in die akute Phase übergehen. Ist dies der Fall, können Gehirnhautentzündung, Augentzündungen (Retinochorioiditis), sogar Blindheit auftreten. Öfters kommt es auch zu Orientierungslosigkeit, Angstzuständen, Depressionen und Psychosen.

Es gibt jedoch auch Beispiele dafür, dass die Infektion auch ohne geschwächtes Immunsystem erneut in die akute Phase übergehen kann. Latente Infektionen, die bei 50-80% der älteren Bevölkerung Ungarns präsent sind, haben scheinbar keinerlei Symptome, allerdings können sie die Wahrscheinlichkeit des Auftretens zahlreicher Krankheiten erhöhen sowie deutliche Verhaltensänderungen bei Infizierten verursachen. Die Prävalenz eines Meningioms (Hirntumor, der durch die Entartung von Zellen einer Hirnhautschicht entsteht) kann um 200 Prozent erhöht werden, wie auch die Wahrscheinlichkeit der Entstehung von Parkinson und Epilepsie. Bei infizierten Patienten, die an mit Stimmungsschwankungen einhergehenden Erkrankungen leiden, konnten 55 Prozent mehr Suizide festgestellt

werden. In einer zusammenfassenden, sog. Meta-Analyse erwies sich, dass der Parasit eine 270-prozentige Erhöhung der Wahrscheinlichkeit des Aufkommens einer Schizophrenie in seinem Zwischenwirt bewirken kann. In Frankreich, wo 82-84 Prozent der Bevölkerung infiziert sind, tritt die erste schizophrene Episode 50 Prozent häufiger auf als in England, wo diese Infektion bei ca. 20 Prozent der Bevölkerung nachweisbar ist. Gegen Schizophrenie verwendete Medikamente haben typischerweise eine Komponente, die über eine abtötende Wirkung auf Parasiten verfügt! Außerdem wurde beobachtet, dass die Mortalität bei mit *Toxoplasma gondii* infizierten Schizophrenie-Patienten um 470 Prozent höher war. Wenn man in Betracht zieht, dass Schizophrenie 1 Prozent der Bevölkerung betrifft, ist diese Erhöhung der Sterberate doch äußerst beträchtlich.

In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Infektion mit *Toxoplasma gondii* das Verkehrsunfall-Risiko um 260-600 Prozent erhöht. Forscher führen diesen Umstand darauf zurück, dass der Krankheitserreger die Reaktionszeit verlängert und verlangsamt auf die Reflexe wirkt, darüber hinaus wird die Konzentrationsfähigkeit gemindert. Dass diese Faktoren auch Einfluss auf z. B. Arbeitsunfälle u. Ä. haben können, wurde bisher vollkommen außer Acht gelassen. Die hier bereits beschriebenen Phänomene haben erhebliche Auswirkungen auf die gesamte Gesellschaft. Das Erstaunlichste jedoch ist, dass diese Parasiten sogar fähig sind, unser Denken, Gehirn und unsere Verhaltensweisen gravierend zu verändern. Die Parasiten beeinflussen den Menschen dahin gehend, dass dieser durch die Veränderung seines Verhaltens zum leichten Opfer für Raubtiere wird. Natürlich kommt es in unserem Zeitalter extrem selten vor, dass ein Mensch katzenartigen Raubtieren zum Opfer fällt, was der Parasit *Toxoplasma gondii* jedoch „nicht weiß“. Interessanterweise

gehen die Veränderungen bei Frauen und Männern oft in die entgegengesetzte Richtung. Im Allgemeinen haben Infizierte weniger Hemmungen, dafür aber mehr Schuldgefühle, sind risikobereiter, selbstanklagend, unsicher, besorgt und zweifeln oft an sich selbst.

Ausgeprägte Charakteristika infizierter Männer: niedrigerer IQ, geringerer Ausbildungsstand, antisoziales Verhalten, Vorschriften ignorierend, argwöhnisch, eifersüchtig, misstrauisch, dogmatisch, plötzliche Stimmungswechsel, anspruchslos, steife und stoische Umgangsformen. Zusammenfassend ausgedrückt, finden Frauen diese Männer weniger anziehend. Im Gegensatz dazu sind infizierte Frauen: intelligenter, gewissenhafter, beharrlicher, Vorschriften achtend, pflichtbewusster, anpassungsfähiger, leicht umgänglich, warmherzig, freundlich, aufmerksam anderen gegenüber, menschenfreundlich, extrem auf soziale Gerechtigkeit bedacht, schließen leicht Bekanntschaften, haben viele Freunde und Schwärmereien, gehen außerordentlich gern Kleidung kaufen. Zusammenfassend ausgedrückt, wirken diese Frauen äußerst anziehend auf Männer. Die genannten Eigenschaften sind um so stärker ausgeprägt, je länger die Infektion dauerte. Wenn Frauen etwas überschwänglich kontaktfreundlich sind, bedeutet das heutzutage selbstverständlich nicht, dass sie zu Opfern von Raubkatzen werden. Allerdings kann man nicht ausschließen, dass die einseitige Intensivierung dieses Wesenszuges Gefahren für die betroffenen Frauen in sich birgt.

Der bekannteste Forscher auf diesem Gebiet (wie der Parasit *Toxoplasma gondii* das Verhalten von Infizierten verändern kann) ist Jaroslav Flegr. Er gab zu, sich aus persönlichen Beweggründen so leidenschaftlich mit diesem Thema beschäftigt zu haben: Auch er zählt zu den Infizierten. In seinem Bekenntnis beschreibt er: „Über

lange Zeit war es mir absolut unverständlich, warum ich glücklich und aktiv auf der Suche nach dem Unglück war. Und warum war ich so gelassen, als ich der Gefahr unmittelbar gegenüberstand? (Ost-Türkei „Im Kreuzfeuer von Maschinenpistolen“)“ Wie bereits erwähnt wurde, sind Antibiotika – in der latenten Phase der Infektion – gegen die sich in den Zysten ansammelnden Krankheitserreger im Grunde genommen wirkungslos. Aus diesem Grunde ist es von primärer Wichtigkeit, die Abwehrfunktion des Immunsystems aufrechtzuerhalten bzw. der Infektion vorzubeugen.

Was können wir selbst tun, um dieser Infektion vorzubeugen?

Die Ansteckung kann grundsätzlich auf zwei Arten erfolgen: durch Katzenkot und Fleischverzehr. Wichtigster Risikofaktor ist die Katzenhaltung, insbesondere die Hygiene im Umgang mit der Katzentoilette. Es ist ratsam, den Sand täglich auszuwechseln, weil der ausgeschiedene *Toxoplasma gondii* nach mehr als einem Tag infizieren kann. Katzen scheiden nach ihrer Infizierung 1-2 Wochen lang *Toxoplasma gondii* aus, danach nie wieder, auch dann nicht, wenn sie erneut infiziert werden. Wird der Einzeller vergraben, bleibt er 1-2 Jahre virulent. Verbleibt der Parasit an der freien Luft, verkürzt sich seine Ansteckungsfähigkeit auf 1-2 Monate. So kann z. B. das Spielen in Sandkästen für Kinder gefährlich sein, darüber hinaus besteht Verschleppungsgefahr (an Schuhsohlen, Spielzeug usw.).

Wichtig zu wissen ist weiterhin, dass die vergrabenen „Sporen“ des *Toxoplasma gondii* „schweben“ können, weshalb sie durch Regenfälle mühelos wieder an die Erdoberfläche gelangen, wo sie leicht wieder neue Opfer finden. So ist auch verständlich, dass es gefährlich sein kann, rohes, ungewaschenes Obst zu essen; auch Gartenarbeiten erhöhen das Ansteckungsrisiko. Es kam sogar vor, dass ver-

seuchtes Wasser die massenhafte Verbreitung des Krankheitserregers verursachte. Im Fleisch infizierter Tiere kann dieser Parasit ebenfalls zu finden sein, deshalb ist es nicht ratsam, rohes, ungebratenes Fleisch zu verzehren. *Hitze von mindestens 67° C (Braten oder Kochen) vernichtet den Krankheitserreger Toxoplasma gondii. Unsaubere Messer, d.h. fehlende Hygiene in der Küche begünstigen die Verbreitung des Parasiten.* Nach beendeter Küchenarbeit sollte man unbedingt die Hände waschen. Des Weiteren sollte man keine nicht pasteurisierte Milch (vor allem Ziegenmilch) trinken. Tiefgefrorene Produkte sind unbedenklich, weil der Erreger bei -12 Grad innerhalb von 48 Stunden abgetötet wird.

Wir erwähnten bereits, dass diese Infektion nie vollständig geheilt werden kann, weil die sich in den Zysten ansammelnden Parasiten resistent gegenüber Antibiotika sind. Demzufolge *kann man die Infektion nur behandeln und unter Kontrolle halten.* Das Immunsystem ist für die Aufrechterhaltung der Symptomfreiheit unentbehrlich. Für schwangere Frauen ist die Infektion dann gefährlich, wenn sie während oder kurz vor der Schwangerschaft infiziert werden, bzw. wenn sie schon vorher infiziert wurden und ihr Immunsystem während der Schwangerschaft schwächelt. Das bewirkt, dass die Parasiten erneut aktiv werden, was akute Symptome verursachen und zur Schädigung des Embryos führen kann. **Heilpilzextrakte** können wesentlich dazu beitragen, das Immunsystem im Gleichgewicht zu halten, denn sie verfügen nachgewiesenermaßen nicht nur über antibakterielle und antivirale Wirkungen, sondern **können auch gegen einzellige Parasiten eingesetzt werden.** Heilpilze mit großen Fruchtkörpern bevorzugen das gleiche feuchtwarme Milieu wie der Toxoplasma gondii. Um überleben zu können, mussten sich diese Heilpilze gegen Krankheitserreger, Bakterien und Parasiten wehren, die in ihrer Umgebung

massenweise vorkamen. Und eben dieser „Überlebensinstinkt“ wird von den Heilpilzen an die Menschen weitergegeben, wodurch die schädlichen Auswirkungen der Krankheitserreger auf den menschlichen Organismus neutralisiert oder abgeschwächt werden. Man könnte sogar fast behaupten, dass spezielle **Heilpilzextrakte vielleicht die einzigen Wirkstoffe sind, die die Fähigkeit besitzen, das Immunsystem als Ganzes zu regulieren und zu aktivieren.**

Nicht zu vernachlässigen ist auch die Tatsache, dass Toxoplasmose in einigen westlichen Ländern als dritthäufigste Todesursache bei Lebensmittelinfektionen gilt. Der Parasit benutzt einzelne Zellen des Immunsystems – die Fresszellen und die dendritischen Zellen – als „Trojanisches Pferd“, um sich in alle Winkel des Organismus - und so auch ins Gehirn – transportieren zu lassen. Wenn jedoch genau diese Immunzellen entsprechend aktiviert sind, werden die Parasiten nicht transportiert, sondern vernichtet bzw. unter Kontrolle gehalten.

Gefahrenquelle: elektromagnetische Strahlung

(Fernsehapparate, Radios, elektrische Stromleitungen und Anlagen, UV-Strahlung, Mobil- und Drahtlos-Telefone, WLAN, Röntgen-, radioaktive Strahlung)

Eine oft wiederkehrende Frage: Welchen beträchtlichen Nutzen bringt uns die langfristige Einnahme von Heilpilz- und Apigenin-Extrakten? Diese Extrakte können dem menschlichen Organismus Widerstandsfähigkeit gegenüber einer Vielzahl von schädlichen Umwelteinflüssen verleihen. Auf diese Weise kann der Organismus nicht nur Mikroorganismen (z. B. Viren, Bakterien) widerstehen, sondern auch die schädlichen Auswirkungen elektromagnetischer Strahlung mindern bzw. diesen vorbeugen.

Die Lebewesen auf der Erde haben sich angepasst und sind deshalb in der Lage, die natürlichen elektromagnetischen Strahlungen zu ertragen (z. B. Sonnenlicht, elektromagnetische Strahlung von Blitzen). Die künstliche, vom Menschen erzeugte elektromagnetische Strahlung ist jedoch ein Produkt der Neuzeit, so dass bisher noch keine Anpassung erfolgen konnte. Künstliche Strahlung bedeutet Stress für den Organismus, der dann zu diversen schweren Erkrankungen führen kann. Leider sind den Menschen diese Gefahren nicht bewusst, da sie ja immer und überall von diesen – als modern deklarierten – Technologien umgeben sind, die tagein, tagaus elektromagnetische Strahlung verbreiten. Die vielleicht glaubwürdigsten Nachweise bei der Offenlegung solcher Gefahrenquellen sind statistische Studien, die über die Vergangenheit angefertigt wurden, um Zusammenhänge zwischen der Verbreitung neuer, auf elektromagnetischem Prinzip beruhender Technologien und unerklärlichen, unvermittelt

Gefahrenquelle: elektromagnetische Strahlung

auftretenden verschiedenen Erkrankungen aufzuzeigen. Diese Studien sind auch deshalb von beträchtlicher Bedeutung, weil in der heutigen Zeit fast keine Kontrollgruppe mehr zusammengestellt werden kann, also eine Gruppe von Menschen, die noch nie mit künstlicher elektromagnetischer Strahlung in Berührung gekommen sind (Mobiltelefon, elektrische Leitungen).

Der Schwede Örjan Hallberg führte die vielleicht gründlichsten Untersuchungen zu den Gefahren der elektromagnetischen Strahlung durch. Bis 1955 war bösartiger Hautkrebs, das Melanom, eine praktisch unbekannte Krankheit in Schweden. Nach 1955 begannen sich TV- und Radiosender im Land zu verbreiten und nach 10 Jahren hatte die Strahlung bereits alle Einwohner erreicht. Einhergehend mit der Verbreitung der TV- und Radiosender stieg die Anzahl an Melanom verstorbenen Patienten plötzlich an. Die UV-Strahlung ist nicht allein verantwortlich, wenn ein Melanom entsteht. Menschen, die näher an Fernseh- oder Radio-Sendern wohnten, hatten ein erhöhtes Risiko für die Entstehung eines Melanoms. Sind in der Nähe des Wohnortes 4 (oder mehr) TV- und Radiosender zu finden, ist die Wahrscheinlichkeit, ein Melanom zu bekommen, zweimal größer als in der Nähe eines einzigen Senders. In den westlichen Ländern strahlen die UKW-Rundfunksender im Allgemeinen mit 87 bis 107 MHz aus. Ein ca. 1,5 m langer Körper beginnt bei etwa 100 MHz zu resonieren (weil 1,5 m die Hälfte der Wellenlänge ausmacht). Betten mit Metallfederung fördern die Entstehung von elektromagnetischen Wellen im Körper. Die Resonanz der halben Wellenlänge erreicht ungefähr in der Mitte des Körpers (bei ca. 75 cm) ihr Maximum (bei Betten mit Metallfederung). Ähnlich wie beim Melanom steigt auch das Brustkrebsrisiko an Orten, wo Radio- und TV-Antennen konzentriert vorhanden sind. Diese Assoziation ist deshalb interessant, weil

sowohl das Melanom als auch der Brustkrebs ca. 10% häufiger links- als rechtsseitig entsteht. Der Grund dafür liegt darin, dass der Mensch eher auf der rechten Seite schläft; daher ist die rechte Seite den Metallfedern näher, wo die elektromagnetische Wirkung geringer ist. Somit ist die linke Körperhälfte dem elektromagnetischen Feld stärker ausgesetzt. Und die Mitte des Körpers – wo die Resonanz am höchsten ist – ist wiederum gefährdeter als Arme oder Beine. Dementsprechend entstehen Melanome am häufigsten an sonengeschützten Stellen des Körpers: bei Frauen an der Hüfte und an den Oberschenkeln, bei Männern am Rumpf. In Japan wurde diese Frequenz – zwischen 87 und 108 MHz – nie verwendet, ebenso wenig fanden Metallfederungen in Betten Anwendung. Die Häufigkeit des Melanoms in Japan beträgt ganze 3% der Krankheitshäufigkeit Schwedens. Interessant ist auch, dass Psoriasis ebenfalls häufiger auf der linken Körperhälfte auftritt.

Hallberg untersuchte intensiv die schädlichen Wirkungen der Handystrahlung. Seine Ergebnisse waren so schockierend, dass sie heutzutage bewusst totgeschwiegen werden. 1997 wurde in Schweden die 2. Mobilfunk Generation auf den Markt gebracht und 2001 bereits die 3. Generation. Erste digitale TV-Sender gibt es seit 1997, zur gleichen Zeit erschienen auch die ersten Hotspots im Internet. Nach 1997 hat sich die Anzahl der neu Erkrankten innerhalb von sechs Jahren mehr als verzweifacht: von 125 000 auf 300 000. Ab 2000 vermehrten sich plötzlich Melanom-Erkrankungen im Gesicht und am Kopf bei Menschen im Alter unter 50 Jahren. Vorher stagnierte diese Art des Melanoms über Jahrzehnte. Aus immer mehr gutartigen Hautkrebserkrankungen wurde bösartiger Krebs. Seit 2000 vermehrte sich die Anzahl der Gehirnkrebs-Patienten schlagartig, betroffen waren vor allem ältere Menschen. In den Jahren zuvor konnte noch

eine fallende Tendenz verzeichnet werden. Interessant dabei ist, dass der Gehirnkrebs vor allem in weniger dicht bewohnten Gegenden an Häufigkeit zunahm. Da in solchen Landstrichen die Mobilfunkmasten spärlicher verteilt sind, haben sie auch eine höhere Sendeleistung (Output). In den Jahren zwischen 2001 und 2007 stieg die Anzahl der mit Herzproblemen geborenen Kinder fast auf das Doppelte und zeigt auch weiterhin eine steigende Tendenz. Überdies steigt die Anzahl sog. elektrosensitiver Menschen. Setzt sich diese Entwicklung weiter fort, wird bis 2017 jeder 2. Mensch empfindlich auf Elektromog reagieren. Seit 1997 ist die Wahrscheinlichkeit, an Krebs im Halsbereich zu erkranken, enorm und kontinuierlich gestiegen, bei älteren Menschen erhöhte sich die Häufigkeit von Lungenkrebs. Ab 1997 stieg die Anzahl an Prostatakrebs Erkrankungen schlagartig an – wobei alle Altersstufen betroffen waren. Bis 2004 war die Anzahl an Prostatakrebs-Patienten auf das Zehnfache des Wertes von 1997 gestiegen! (Da der PSA-Test bereits 1991 eingeführt wurde, konnte man dieses enorm vermehrte Auftreten des Prostatakrebsses nicht der neuen Diagnostik-Methode anlasten. Hallbergs Analyse veranschaulicht, dass das neu auf den Markt gebrachte digitale TV-Netz eindeutig für den dramatischen Anstieg der Prostatakrebs Erkrankungen verantwortlich ist. Nach 1997 hat sich die Regenerierungszeit nach Brust- und Herzoperationen wesentlich verlängert. Ab 1998 stieg die Sterberate bei Alzheimer Patienten unvermittelt an; innerhalb von 10 Jahren stieg die Anzahl um 300%. Zwischen 1980 und 2006 stieg die Sterberate bei Alzheimer auf das Fünfundvierzigfache. Interessant ist, dass die Sterberate vor allem in wenig besiedelten Gebieten Schwedens schneller anstieg. Dies ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass die elektromagnetische Strahlung der Mobiltelefone im ländlichen Raum aufgrund der geringeren Dichte der Mobilfunkmasten höher ist. Seit 1997 ist die

Anzahl der an Depressionen leidenden Jugendlichen rasant angestiegen; die Anzahl der Suizide bzw. Selbstmordversuche bei jungen Mädchen stieg bis 2001 um 30%.

Allgemein bekannt ist die Leukämie erregende Wirkung von elektrischen Anlagen, Leitungen und Hochspannungsleitungen. In einer historischen Analyse erörterte man in den USA die Leukämie auslösende Wirkung der Elektrizität. Zwischen 1928 und 1932 stieg die Sterberate von Säuglingen und Kleinkindern (1-4. Lebensjahr) in den Staaten der USA, in denen die Stromversorgung über 75% lag. In den Staaten, in die Stromversorgung geringer war, sank die Sterberate der an Leukämie erkrankten Patienten. Von 1949 bis 1951 erreichte die Sterberate leukämiekranker (akute lymphatische Leukämie) Kinder zwischen 2 und 4 Jahren Höchstwerte in den Staaten, wo die Haushalte eine bessere Stromversorgung hatten. In den USA stieg die Häufigkeit von Leukämie in der Zeit von 1930-1940 um 64% und von 1940-1950 um 43%. Nach 1955 war weder in den USA noch in England ein weiterer Anstieg zu verzeichnen. Die beobachteten Höchstwerte der Sterberate leukämiekranker Kleinkinder (1.-4. Lebensjahr) konnte an Orten, die keine Stromversorgung hatten, nicht nachgewiesen werden. Als Fazit der Studie wurde festgestellt, dass 75% der akuten lymphatischen Leukämie und 60% aller Leukämie-Erkrankungen im Kindesalter verhindert werden könnten. Der Meinung einiger Wissenschaftler zufolge sind 80% der Leukämie-Erkrankungen im Kindesalter der elektromagnetischen Strahlung zuzuschreiben.

Neben historischen Studien belegen auch zahlreiche, auf Messungen beruhende Studien, dass elektromagnetische Felder Leukämie verursachen können. In der Nähe mehrerer Radiosender in England,

Gefahrenquelle: elektromagnetische Strahlung

Australien, Hawaii und Südkorea wurde ein erhöhtes Leukämie-Risiko beobachtet. Im Umkreis von 6 km des mit hoher Sendeleistung arbeitenden Radiosenders des Vatikans stieg das Leukämie-Risiko auf das 2,2-fache im Vergleich zu anderen Regionen. In der Nähe (50-600 m) von Hochspannungsleitungen können Leukämie-Erkrankungen in bestimmten Altersgruppen sogar um mehrere Hundert Prozent über dem vermuteten Ausmaß auftreten. Unabhängig davon ist das in den Wohnungen gemessene elektromagnetische Feld (im Allgemeinen 0,2-0,4 Mikrottesla) bereits ein Hinweis auf die erhöhte Wahrscheinlichkeit, an Leukämie zu erkranken. Dass sich die Sterberate von bereits an Leukämie erkrankten Kindern auf mehr als das Vierfache erhöhte, wenn in ihrem Zuhause ein elektromagnetisches Feld über 0,3 Mikrottesla gemessen wurde, sollte uns wirklich zu denken geben.

Der Zusammenhang zwischen Gehirnkrebs und dem Gebrauch von Handys wurde in zahlreichen Studien untersucht. Die unschönen Ergebnisse dieser Studien sind leider sehr wenig bekannt. Professor Lennart Hardell ist einer der größten Forscher auf diesem Gebiet. In zahlreichen Studien dokumentierte er, dass nicht nur Handys, sondern auch drahtlose Festnetz-Telefone die Entstehung von Gehirnkrebs erheblich fördern. Mobiltelefone stellen für Gehirne, die sich in der Entwicklung befinden, eine besondere Gefahr dar. Da bei Kindern sowohl die Schädelknochen als auch die Haut dünner sind als bei Erwachsenen, müssen sie ca. das Doppelte an elektromagnetischer Strahlung ertragen. Die Latenzzeit bei Gehirnkrebs kann sogar 10-30 Jahre betragen. Bei Menschen, die bereits im Kindesalter oder als Jugendlicher Handys verwendet haben, besteht ein fünffach höheres Risiko, an Gehirnkrebs zu erkranken. Bei Drahtlos-Telefonen liegt dieses erhöhte Risiko bei 400%!

Gefahrenquelle: elektromagnetische Strahlung

Die bisher umfassendste Mobiltelefon-Studie – die sog. INTERPHONE-Untersuchung – analysierte ausschließlich Handys (auf Drahtlos-Telefone wurde nicht eingegangen) und stellte lediglich fest, dass sich das Gliom-Risiko um 40% erhöht, wenn man über eine Zeit von 10 Jahren täglich durchschnittlich eine halbe Stunde mobil telefoniert. Ausgehend von der langjährigen Latenzzeit des Gehirnkrebses ist anzunehmen, dass die Gefahren des mobilen Telefonierens auch in den derzeit größten Studien wohl sicher unterbewertet werden. Darüber hinaus steigt durch den Gebrauch von Handys die Wahrscheinlichkeit beträchtlich, an einem gutartigen Akustikusneurinom zu erkranken. Eine vor kurzem erschienene amerikanische Studie verdeutlicht den engen Zusammenhang zwischen der Anzahl von Handy-Abos und der Größenordnung von Gehirnkrebs-Erkrankungen – bezogen auf 19 Bundesstaaten.

Künstlich erzeugte elektromagnetische Strahlung verursacht – neben Krebserkrankungen – auch zahlreiche andere gesundheitliche Probleme. Ungarische Forscher wiesen nach, dass der Gebrauch von Handys auch Unfruchtbarkeit verursachen kann. Durch die Handy-nutzung werden die Spermien geschädigt und ihre Beweglichkeit wird eingeschränkt. Unfruchtbarkeit tritt in den letzten Jahrzehnten immer verstärkter auf, zurzeit besteht bei 15% der Partnerschaften Unfruchtbarkeit. Bei 30% der unfruchtbaren Männer ist für die vorliegende Schädigung der Spermien kein Grund ersichtlich.

Wohnen schwangere Frauen in einem Umfeld mit größerer elektromagnetischer Strahlung, sind sie 5-6-mal mehr gefährdet, eine Fehlgeburt zu erleiden.

Gefahrenquelle: elektromagnetische Strahlung

Wenn die Mutter vor und nach der Geburt Handys benutzt, ist es 50-80% wahrscheinlicher, dass ihr Kind bereits im Vorschulalter mit Verhaltensstörungen, Hyperaktivität, emotionalen Problemen und Konzentrationsschwäche zu kämpfen hat. Mobiltelefone können die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Epilepsie bei dafür empfänglichen Personen erhöhen. In Lettland wurde festgestellt, dass die Kinder, die in der Nähe eines bestimmten Radiosenders (sendet mit 154-162 MHz) lebten, Motorik- und Gedächtnisstörungen aufwiesen.

Autismus - Symptome wurden in den letzten Jahrzehnten bei immer mehr Kindern beobachtet. Bei autistischen Kindern führt die Schwermetallausleitung zu erheblichen Fortschritten. Eine Studie ist in diesem Zusammenhang von besonderer Bedeutung, denn sie stellt fest, dass elektromagnetische Strahlung im Umfeld autistischer Kinder die Schwermetallausleitung behindert. Nachdem die elektromagnetische „Verschmutzung“ aus dem Umfeld des Kindes entfernt wurde, konnte nicht nur die Schwermetallausleitung erfolgreich durchgeführt werden, sondern sogar die Verhaltensstörungen des Kindes verminderten sich. Damit weist diese Studie auf mögliche Ursachen bzw. Therapiemöglichkeiten des Autismus hin. Elektromagnetische Felder mindern die Durchlässigkeit der Zellmembrane, entstehende Stressproteine verhärten die Zellwände und in den Zellen selbst häufen sich freie Radikale bzw. andere Schadstoffe (wie z. B. Quecksilber, Amalgam) an. Die quantitativ ständig anwachsende und sich qualitativ permanent verändernde elektromagnetische Strahlung könnte eine Erklärung für die rasante Verbreitung des Autismus sein.

Die Benutzung von Mobiltelefonen kann das Entstehen und die Verbreitung des Uveamelanoms fördern.

In solchen Berufen, wo die Angestellten einem stärkeren elektromagnetischen Feld ausgesetzt sind (z. B. Elektriker, Mitarbeiter in Kraftwerken, Schweißer, Telefonanlagenmonteure, Lokführer, Anlagenmonteure, Monteur für Haushaltsgeräte), kann Alzheimer doppelt so oft auftreten – ähnlich wie bei Menschen, die in der Nähe von Hochspannungsleitungen wohnen. Zum Beispiel in der Schweiz wohnen 9,2% der Bevölkerung in der Nähe (innerhalb von 600 m) von Hochspannungsleitungen. Elektromagnetische Strahlungen schädigen die Blut-Hirn-Schranke, was bewirkt, dass auch solche Stoffe ins Gehirn gelangen können, die die Gehirnzellen vergiften, gleichzeitig wird der Abwehrmechanismus des Gehirns gegen Krankheiten geschädigt. Elektromagnetische Strahlung ist ein ständiger Begleiter in unserem Leben und kann so zu einer sog. Elektrosensibilität führen. Wer Handys benutzt, hat häufiger mit Problemen zu rechnen: Kopfschmerzen, Schwindel, Abgeschlagenheit, Schwächegefühl, Brechreiz, Depression, verminderte Libido, Appetitlosigkeit, Jucken, Hautrötungen, Brennen der Haut, kognitive und Gedächtnisstörungen, allergische Reaktionen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Gleichgewichts- und Orientierungsprobleme, visuelle Störungen, verminderte Reaktionszeit, Ungenauigkeit, verminderte Lernfähigkeit. Zurzeit sind ca. 3-8 % der Menschheit elektrosensibel.

Wir können Zeitzeugen des größten biologischen Experimentes werden: Im Großen und Ganzen wissen wir über die krebserregende Wirkung von Mikroorganismen und giftigen chemischen Substanzen Bescheid; über die langfristige Auswirkung von elektromagnetischer Strahlung können allerdings nur Vermutungen geäußert werden. Aufgrund bisheriger Kenntnisse werden 16% der Krebserkrankungen von Viren verursacht, wie z. B.: verursacht der Papillomavirus Gebärmutterhalskrebs, der Hepatitis B Virus Leberkrebs, das Epstein-

Gefahrenquelle: elektromagnetische Strahlung

Barr-Virus – bei geschwächtem Immunsystem – Hodgkin- bzw. Non-Hodgkin-Lymphom, das Humane Immundefizienz-Virus (HIV) kann Leukämie, Lymphome, Sarkome und andere solide Tumore verursachen. Wir wissen auch, dass entzündliche Krankheiten ebenfalls Krebs erregen können. Auch von diesem Gesichtspunkt aus verursacht die künstliche elektromagnetische Strahlung schwerwiegende Probleme, denn sie beeinträchtigt die Funktion des Immunsystems erheblich, darüber hinaus verringert sie die Aktivität und Zytotoxizität der natürlichen Killerzellen bzw. auch anderer Immunzellen und fördert die Entstehung von entzündlichen Erkrankungen, Asthma, Allergien, Ekzemen. In den 50er Jahren sprachen russische Ärzte erstmals von „Radiofrequenz-Krankheiten“, was sie langfristig gesehen für eine tödliche Erkrankung erklärten. Sie erkannten, dass dadurch Psoriasis, Allergien und entzündliche Hautprobleme verursacht werden können.

Die krebserregende und auch andere gesundheitsschädigende Wirkungen der elektromagnetischen Strahlung lässt sich – außer der Schädigung des Immunsystems – auch über andere Mechanismen erklären. Der Elektromog fördert die Entstehung freier Radikale, was zu genetischen und DNS-Schäden führen kann. Der Elektromog schädigt die Blut-Hirn-Schranke, was die Schädigung des Nervensystems zur Folge haben kann. Stressproteine werden freigesetzt, die dazu berufen sind, schädliche Einwirkungen der Umwelt zu kompensieren. Der Organismus bewertet den Elektromog als schädliche Einwirkung, weshalb Stressproteine ausgeschüttet werden. Elektromagnetische Strahlung hemmt die Bildung von Melatonin, was wiederum Schlafstörungen, Alzheimer oder Brustkrebs erregen kann. Die Fähigkeit der Zellen, genetische Fehler zu korrigieren, kann geschädigt werden, der programmierte Zelltod kann

verhindert werden. Bei Mobiltelefonen kann der Kopf des Menschen (in Abhängigkeit von Größe und Form) als Antenne der ausgestrahlten Frequenz fungieren. Heutige Mobilfunknetze arbeiten mit Wellenlängen von 16-17 und 33-35 cm. Der Durchmesser des Kopfes des Menschen stimmt entweder mit der Wellenlänge überein oder beträgt genau die Hälfte davon. Der menschliche Kopf ist dann als Resonator, Antenne und Empfänger der elektromagnetischen Wellen tätig. Diese Wirkung wird im Allgemeinen von sog. modulierten elektromagnetischen Feldern hervorgerufen.

Die schädigende Wirkung nicht ionisierender Strahlung wird von der Gesellschaft noch nicht im erforderlichen Maße ernst genommen, obwohl es bereits zahlreiche Argumente dafür gibt, dass hier langfristig mit Gesundheitsschädigungen gerechnet werden muss. Elektromagnetische Strahlung könnte man auch als „Zigarette unseres Jahrhunderts“ bezeichnen, weil sie ebenso zu immer größeren gesundheitlichen Problemen führen wird. Ein Teil der Wissenschaftler, die sich mit dieser Problematik auseinandersetzen, ist voreingenommen, weil ihre Forschungen von der Industrie finanziert werden. Die Geschichte wiederholt sich: wir durchleben zurzeit das gleiche wie damals, als die schädlichen Wirkungen ionisierender und radioaktiver Strahlung noch nicht bekannt waren, bzw. nicht ernst genommen wurden. Um einige Beispiele zu nennen: in den 20er Jahren war es ein Party-Gag unter Ärzten, sich gegenseitig zu röntgen, in den 30er Jahren bewahrten Wissenschaftler frei strahlendes Radium auf ihrem Schreibtisch in offenen Schalen auf, in den 50er Jahren waren radioaktive Uhren im Umlauf, deren fluoreszierende Anzeige Strahlung freisetzte. Die Atomtragödie in Japan hat uns vor Augen geführt, dass die Menschen die Gefahren der radioaktiven Strahlung noch immer nicht genau einschätzen können. Die schwerwiegenden schäd-

lichen Auswirkungen des Rauchens wurden jahrzehntelang von der Wissenschaft nicht anerkannt. Heilpilz- und Apigenin-Extrakte entfalten ihre Wirkung nicht nur bei schweren Erkrankungen, sondern können dem Organismus bereits vor der Entstehung von Krankheiten eine erhöhte Widerstandsfähigkeit verleihen. Sie können die Entstehung genetischer Schäden verhindern bzw. die Behebung von bereits bestehenden genetischen Defekten fördern. Diese Extrakte unterstützen das Absterben wuchernder Krebszellen – den sog. programmierten Zelltod – und stärken das Immunsystem, auch allergische und entzündliche Reaktionen können gemindert, verhindert werden. Nicht allein der Gebrauch von Handys sollte ein Grund dafür sein, diese Extrakte einzunehmen, sondern sie sind dazu berufen, den größtmöglichen Teil der Bevölkerung wirksam vor Krankheiten zu schützen. Um einige alltägliche Beispiele zu nennen: in 1 m Entfernung beträgt das Magnetfeld einer Mikrowelle 0,25-0,6 Mikrottesla, bei einem Staubsauger 0,13-2 Mikrottesla. In unmittelbarer Nähe dieser Geräte ist die Feldstärke um mehrere Hundert Prozent stärker, das heißt mehrere Hundert Mal höher als die Dosis, die z. B. bei Kindern Leukämie verursachen kann.

Quellen:

A retrospective, population-based, case-control study. In *Journal of Clinical Psychiatry*, 2006, 67 (7): 1055–61.

Abhilash, K et al.: Recognition and management of behavioral disturbances in dementia. In *Primary Care Companion Journal of Clinical Psychiatry*, 2001, 3 (3).

Adams, V et al.: Increase of circulating endothelial progenitor cells in patients with coronary artery disease after exercise-induced ischemia. In *Arterioscler Thromb Vasc Biol.*, 2004, 24: 684–90.

Adlard, PA et al.: Voluntary exercise decreases amyloid load in a transgenic model of Alzheimer's disease. In *Journal of Neuroscience*, 2005, 25 (17): 4217–21.

Akhter, M et al.: Alcohol consumption is associated with an increased risk of distal colon and rectal cancer in Japanese men: the Miyagi Cohort Study.
In *Eur J Cancer*, 2007, 43 (2): 383–90.

Alzheimers Dis., 2005, 8 (3): 247–68.; Arden, N.K et al.: Osteoporosis in patients with inflammatory bowel disease.
In *Gut*, 2002, 50: 9–10.

Arvanitakis, Z et al.: Diabetes mellitus and risk of Alzheimer disease and decline in cognitive function.
In *Arch Neurol.* 2004, 61: 661–666.

Quellen

Aupperle, P et al.: Management of aggression, agitation, and psychosis in dementia: Focus on atypical antipsychotics.

In *Am J Alzheimer's Dis Other Demen* 2006, 21, 101.

Bahlmann, FH et al.: Stimulation of endothelial progenitor cells: a new putative therapeutic effect of angiotensin II receptor antagonists.

In *Hypertension*, 2005, 45: 526–529.

Bahmanyar, S et al.: Dietary patterns and risk of squamous-cell carcinoma and adenocarcinoma of the esophagus and adenocarcinoma of the gastric cardia: a population-based case-control study in Sweden. In *Nutr Cancer*. 2006, 54 (2): 171–8.

Ballard, C et al.: The effectiveness of atypical antipsychotics for the treatment of aggression and psychosis in Alzheimer's disease. In *Cochrane Database Syst Rev.*, 2006, 25, (1). Wu, R R et al.: Effects of typical and atypical antipsychotics on glucose-insulin homeostasis and lipid metabolism in first-episode schizophrenia. In *Psychopharmacology (Berl.)*, 2006, 186 (4): 572–8.

Bjornebekk, A et al.: The antidepressant effect of running is associated with increased hippocampal cell proliferation.

In *Int J Neuropsychopharmacol.*, 2005, 8 (3): 357–68.

Boeing, H et al.: Intake of fruits and vegetables and risk of cancer of the upper aero-digestive tract: the prospective EPIC-study.

In *Cancer Causes Control*. 2006, 17 (7): 957–69.

Bonsignore, MR et al.: Circulating hematopoietic progenitor cells in runners. In *J Appl Physiol*, 2002, 93: 1691–7.

Boos, ChJ et al.: Relationship between circulating endothelial cells and the predicted risk of cardiovascular events in acute coronary syndromes. In *European Heart Journal*, 2007, 28 (9): 1092–1101.

Brene, S et al.: Running is rewarding and antidepressive. In *Physiol Behav*, 2007, 92 (1–2): 136–40.

Brown, LC et al.: History of depression increases risk of type 2 diabetes in younger adults. In *Diabetes Care*, 2005, 28: 1063–1067.

Bushe, C et al.: Prevalence of diabetes and impaired glucose tolerance in patients with schizophrenia. In *British Journal of Psychiatry*, 2004, 184 (suppl. 47), s67-s71.

Caballero, S et al.: Ischemic vascular damage can be repaired by healthy, but not diabetic, endothelial progenitor cells. In *Diabetes*, 2007, 56: 960–967.

Capla, JM et al.: Diabetes impairs endothelial progenitor cell-mediated blood vessel formation in response to hypoxia. In *Plast Reconstr Sur*, 2007, 119 (1): 59–70.

Card, T et al.: Hip fractures in patients with inflammatory bowel disease and their relationship to corticosteroid use: a population based cohort study. In *Gut*, 2004, 53: 251–255.

Cassidy, F et al.: Elevated frequency of diabetes mellitus in hospitalized manic-depressive patients. In *Am J Psychiatry* 1999, 156: 1417–1420.

Quellen

Chan, WK et al.: Ganoderma lucidum mycelium and spore extracts as natural adjuvants for immunotherapy. In *J Altern Complement Med.*, 2005, 11 (6): 1047–57.

Chen, JC et al.: Number and activity of endothelial progenitor cells from peripheral blood in patients with hypercholesterolaemia. In *Clin Sci (Lond.)*, 2004, 107 (3): 273–80.

Chen, Y et al.: High glucose impairs early and late endothelial progenitor cells by modifying nitric oxid-related but not oxidative stress-mediated mechanisms. In *Diabetes*, 2007, 56, 1559–68.

Chen. H et al.: Nonsteroidal antiinflammatory drug use and the risk of Parkinson's disease. In *Ann Neurol.*, 2005, 58 (6): 963–7.

Christopher Hobbs: Medicinal mushrooms, 1995, Botanica Press.
Clostridium difficile-associated disease.
In *JA MA*. 2005, 294 (23): 2989–95.

Cohen, D et al.: Hyperglycemia and diabetes in patients with schizophrenia or schizoaffective disorders.
In *Diabetes Care* 29: 786–791, 2006.

Corell, CU et al.: Metabolic syndrome and the risk of coronary heart disease in 367 patients treated with second-generation antipsychotic drugs. In *Journal of Clinical Psychiatry*, 2006, 67 (4): 575–83.

Cotman, CW et al.: Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation
In *Trends Neurosci.*, 2007, 30 (9): 464–72.

Craft, S et al.: Insulin dose-response effects on memory and plasma amyloid precursor protein in Alzheimer's disease: interactions with apolipoprotein E genotype. In *Psychoneuroendocrinology*, 2003, 28 (6): 809–22.

Craft, S et al.: Insulin resistance and Alzheimer's disease pathogenesis: potential mechanisms and implications for treatment. In *Curr Alzheimer Res.*, 2007, 4 (2): 147–52.

Craft, S et al.: Insulin resistance syndrome and Alzheimer's disease: pathophysiologic mechanisms and therapeutic implications. In *Alzheimer Dis Assoc Disord*, 2006, 20 (4): 298–301.

Craft, S.: Insulin resistance and cognitive impairment: a view through the prism of epidemiology. *Arch Neurol*, 2005, 62: 1043–1044.

Craft, S et al.: Enhancement of memory in Alzheimer's disease with insulin and somatostatin, but not glucose. In *Arch Gen Psychiatry*, 1999, 56: 1135–1140.

Cubal, Ch et al.: Bone marrow cells have a potent anti-ischemic effect against myocardial cell death in humans. In *J Thorac Cardiovasc Surg*, 2006, 132: 1112–8.

Cuello, AC et al.: The failure in NGF maturation and its increased degradation as the probable cause for the vulnerability of cholinergic neurons in Alzheimer's disease. In *Neurochem Res*, 2007, 32 (6): 1041–5.

Quellen

Dial, S et al.: Use of gastric acid-suppressive agents and the risk of community acquired disorder: a nested case-control study.

In *Pharmacotherapy*, 2007, 27 (1): 27–35.

Dirkx, A. E et al.: Anti-angiogenesis therapy can overcome endothelial cell anergy and promote leukocyte-endothelium interactions and infiltration in tumors.

In *FASEB J*, 2006, 20: 621–630.

Dranovsky, A et al.: Hippocampal neurogenesis: regulation by stress and antidepressants. In *Biol Psychiatry*, 2006, 59 (12): 1136–43.

Duman, RS et al.: A neurotrophic model for stress-related mood disorders. In *Biol Psychiatry*, 2006, 59 (12): 1116–27.

Duman, RS.: Neurotrophic factors and regulation of mood: role of exercise, diet and metabolism.

In *Neurobiol Aging*, 2005, 26 (1): 88–93.

Eaton, WW et al: Epidemiologic evidence on the comorbidity of depression and diabetes. In *J Psychosom Res*, 2002, 53 (4): 903–6.

El-Serag, HB et al.: Gastroesophageal reflux disease is a risk factor for laryngeal and pharyngeal cancer.

In *Am J Gastroenterol*, 2001, 96: 2013–18.

Elsisi, NS et al.: Ibuprofen and apigenin induce apoptosis and cell cycle arrest in activated microglia.

In *Neuroscience Letters*, 2005, 375 (2): 91–96.

Engel, LS et al.: Population attributable risks of esophageal and gastric cancers, *J Natl Cancer Inst*, 95 (18): 1404–1413.

Engum, A et al.: The role of depression and anxiety in onset of diabetes in a large population-based study. In *J Psychosom Res*, 2007, 62 (1): 31–8.

Ernst, C et al.: Antidepressant effect of exercise: evidence for an adult neurogenesis hypothesis? In *J Psychiatry Neuroscience*, 2006, 31 (2): 84–92.

Everson-Rose, SA et al.: Depressive symptoms, insulin resistance, and risk of diabetes in women at midlife. In *Diabetes Care*, 2004, 27: 2856–2862.

Excess gastro-oesophageal reflux: evidence for a spectrum of visceral sensitivity. In *GORD*, 1995, 37 (1): 7–12.

Fadini, GP et al.: Circulating CD34+ cells, metabolic syndrome, and cardiovascular risk. In *European Heart Journal*, 2006, 27, 2247–55.

Fadini, GP et al.: Circulating endothelial progenitor cells are reduced in peripheral vascular complications of type 2 diabetes mellitus. In *J Am Coll Cardiol*, 2005, 45 (9): 1449–57.

Fadini, GP et al.: Significance of endothelial progenitor cells in subjects with diabetes. In *Diabetes Care*, 2007, 30 (5).

Quellen

Fang, J et al.: Apigenin inhibits tumor angiogenesis through decreasing HIF-1 α and VEGF expression. In *Carcinogenesis*, 2007, 28 (4): 858–64.

Faraci, FM et al.: Protecting the brain with eNOS: Run for your life. In *Circ Res*, 2006, 99: 1029–1030.

Farrow, DC et al.: Gastroesophageal reflux disease, use of H₂ receptor antagonists, and risk of esophageal and gastric cancer. In *Cancer Causes Control*, 2000, 11 (3): 231–8.

Federovicz, VJ et al.: Metabolic side effects of atypical antipsychotics in children: a literature review. In *J Psychopharmacol*, 2005, 19 (5): 533–50.

Ferris, LT et al.: The effect of acute exercise on serum brain-derived neurotrophic factor levels and cognitive function. In *Med Sci Sports Exerc*, 2007, 39 (4): 728–34.

Frick, KM et al.: The effect of nerve growth factor on spatial recent memory in aged rats persist after discontinuation of treatment. In *J Neurosci*, 1997, 17 (7): 2543–2550.

Frielingsdorf, H et al.: Nerve growth factor promotes survival of new neurons in the adult hippocampus. In *Neurobiol Dis*, 2007, 26 (1): 47–55.

van Gaal LF.: Long-term health considerations in schizophrenia: metabolic effects and the role of abdominal adiposity. In *Eur Neuropsychopharmacol*, 2006, (Suppl. 3): 142–8.

Galvan, V et al.: Neurogenesis in the adult brain: implications for Alzheimer's disease.

In *CNS Neurol Disord Drug Targets*, 2007, 6 (5): 303–10.

Gardner, DM et al.: Modern antipsychotic drugs: a critical overview.

In *CMAJ*, 2005, 172 (13): 1703–1711.

Gertz, K et al.: Physical activity improves long-term stroke outcome via endothelial nitric oxide synthase-dependent augmentation of neovascularization and cerebral blood flow. In *Circulation Research*, 2006, 99: 1132–1140.

Glassman, AH et al.: Schizophrenia, antipsychotic drugs, and cardiovascular disease.

In *Journal of Clinical Psychiatry*, 2005, 66 Suppl 6: 5–10.

González, CA et al.: Meat intake and risk of stomach and esophageal adenocarcinoma within the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). In *Journal of the National Cancer Institute*, 2006, 98 (5): 345–354.

Gupta, G et al: Incidence and risk factors for herpes zoster among patients with inflammatory bowel disease. In *Clin Gastroenterol Hepatol*, 2006, 4 (12): 1483–90.

Gupta, G et al: Increased risk for demyelinating diseases in patients with inflammatory bowel disease.

In *Gastroenterology*, 2005, 129 (3): 819–26.

Quellen

Haan, MN et al.: Therapy Insight: type 2 diabetes mellitus and the risk of late-onset Alzheimer's disease. In *Nat Clin Pract Neurol*, 2006, 2 (3): 159–66.

Hayden, KM et al.: Does NSA ID use modify cognitive trajectories in the elderly? The Cache County study. In *Neurology*, 2007, 69 (3): 275–82.

Hébert, R et al: Factors associated with long-term institutionalization of older people with dementia: data from the Canadian Study of Health and Aging. In *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 2001, 56 (11): M693–9.

Heiss, C et al.: Impaired progenitor cell activity in age-related endothelial dysfunction. In *J Am Coll Cardiol*, 2005, 45 (9): 1441–8.

Hill, JM et al.: Circulating endothelial progenitor cells, vascular function, and cardiovascular risk. In *N Engl J Med*, 2003, 348: 593–600.

Ho, L et al.: Diet-induced insulin resistance promotes amyloidosis in a transgenic mouse model of Alzheimer's disease. In *FASEB J*. 2004, 18 (7): 902–4.

Hoetzer G1 et al.: Aging, exercise, and endothelial progenitor cell clonogenic and migratory capacity in men. In *J Appl Physiol*, 2007, 102 (3): 847–52.

van Hogezaand, RA et al.: Skeletal morbidity in inflammatory bowel disease. In *Scand J Gastroenterol Suppl*, 2006, May, (243): 59–64.

Hu, G et al.: Type 2 diabetes and the risk of Parkinson's disease. In *Diabetes Care*, 2007, 30: 842–847. Xu, W et al.: The effect of borderline diabetes on the risk of dementia and Alzheimer's disease. In *Diabetes*, 2007, 56: 211–216.

Imanishi, T et al.: Oxidised low-density lipoprotein inhibits vascular endothelial growth factor-induced endothelial progenitor cell differentiation.

In *Clin Exp Pharmacol Physiol*, 2003, 30 (9): 665–70.

Inoue, M et al.: Diabetes mellitus and the risk of cancer. In *Arch Intern Med*, 2006, 166: 1871–1877.

Jansson, C et al.: Socioeconomic factors and risk of esophageal adenocarcinoma: a nationwide Swedish case-control study.

In *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 2005, 14 (7): 1754–61.

Jess, T et al.: Risk of intestinal cancer in inflammatory bowel disease: a population-based study from Olmsted County, Minnesota. In *Gastroenterology*, 2006, 130 (4): 1039–46.

Jindal, R et al.: Cardiac risk and schizophrenia. In *J Psychiatry Neurosci*, 2005, 30 (6): 393–5.

Kamangar, F et al.: Opposing risks of gastric cardia and noncardia gastric adenocarcinomas associated with *Helicobacter pylori* seropositivity. In *J Natl Cancer Inst*, 2006, 98 (20): 1445–52.

Quellen

Kim, G et al.: Water extract of *Cordyceps militaris* enhances maturation of murine bone marrow-derived dendritic cells in vitro.

In *Biol. Pharm. Bull.*, 2006, 29 (2): 354–360.

Kim, GY et al.: Effect of water-soluble proteoglycan isolated from *Agaricus blazei* on the maturation of murine bone marrow-derived dendritic cells. In *Int Immunopharmacol.*, 2005, 5 (10): 1523–32.

Kim, H et al.: The influence of maternal treadmill running during pregnancy on short-term memory and hippocampal cell survival in rat pups. In *Int J Dev Neurosci.*, 2007, 25 (4): 243–9.

Kissel, ChK et al.: Selective functional exhaustion of hematopoietic progenitor cells in the bone marrow of patients with postinfarction heart failure. In *J Am Coll Cardiol.*, 2007, 49: 2341–2349.

Klau, J et al.: High prevalence of osteoporotic vertebral fractures in patients with Crohn's disease. In *Gut.*, 2002, 51: 654–658.

Klein G – Kim J – Himmeldirk K – Cao Y – Chen X: Antidiabetes and antiobesity activity of *Lagerstroemia speciosa*. In *Evid Based Complement Alternat Med.*, 2007 Dec. 4 (4): 401–7.

Koh, J et al.: Hypocholesterolemic effect of hot-water extract from mycelia of *Cordyceps sinensis*.

In *Biol. Pharm. Bull.*, 2003, 26 (1): 81–87.

Koh, JH et al.: Activation of macrophages and the intestinal immune system by an orally administered decoction from cultured mycelia of *Cordyceps sinensis*.

In *Biosci Biotechnol Biochem*, 2002, 66 (2): 407–411.

Koro, CE et al.: An assessment of the independent effects of olanzapine and risperidone exposure on the risk of hyperlipidemia in schizophrenic patients.

In *Arch Gen Psychiatry*, 2002, 59: 1021–1026.

Kraenkel, N et al.: Hyperglycemia reduces survival and impairs function of circulating blood-derived progenitor cells. In *Arterioscler Thromb Vasc Biol*, 2005, 25, 698–703.

Lad, SP et al.: Nerve growth factor: structure, function and therapeutic implications for Alzheimer’s disease. In *Curr Drug Targets CNS Neurol Disord*, 2003, 2 (5): 315–34.

Lagergren, J et al.: Symptomatic gastroesophageal reflux as a risk factor for esophageal adenocarcinoma.

In *N Engl J Med*, 1999, 340: 825–31.

Lagergren, J.: Adenocarcinoma of oesophagus: what exactly is the size of the problem and who is at risk?

In *Gut*, 2005, 54 (Suppl D): i1-i5.

Lagergren, J.: Oesophageal cancer and gastroesophageal reflux: what is the relationship? In *Gut*, 2004, 53: 1064–65.

Lakatos, L et al.: Risk factors for ulcerative colitis-associated colorectal cancer in a Hungarian cohort of patients with ulcerative colitis: results of a population-based study. In *Inflamm Bowel Dis*, 2006, 12 (3): 205–11.

Quellen

Lambert, BL et al.: Diabetes risk associated with use of olanzapine, quetiapine, and risperidone in veterans health administration patients with schizophrenia. In *Am J Epidemiol*, 2006, 16 (7): 672–81.

Larsson, SC et al.: Meat consumption and risk of colorectal cancer: a metaanalysis of prospective studies.
In *Int J Cancer*, 2006, 119 (11): 2657–64.

Larsson, SC et al.: Processed meat consumption and stomach cancer risk: a meta-analysis. In *J Natl Cancer Inst*, 2006, 98 (15): 1078–87.

Larsson, SC et al.: Red meat consumption and risk of cancers of the proximal colon, distal colon and rectum: the Swedish Mammography Cohort. In *Int J Cancer*, 2005, 113 (5): 829–34.

Laufs, U et al.: Physical training increases endothelial progenitor cells. Inhibits neointima formation, and enhances angiogenesis.
In *Circulation*, 2004, 109, 220–226.

Laufs, U et al.: Running exercise of different of different duration and intensity: effect on endothelial progenitor cells in healthy subjects. In *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*, 2005, 12 (4): 407–14.

Lawrence, DM et al.: Death rate from ischaemic heart disease in Western Australian psychiatric patients 1980–1998.
In *British Journal of Psychiatry*, 2003, 182, 31–36.

Lee, EW et al.: Two novel diterpenoids, erinacines H and I from Mycelia of *Herichium erinaceum*.
In *Biosci Biotechnol Biochem*, 2000, 64 (11): 2402–2405.

Lee, HH et al.: Maternal swimming during pregnancy enhances short-term memory and neurogenesis in the hippocampus of rat pups. In *Brain Dev*, 2006, 28 (3): 147–54.

Lee, J et al.: Dietary restriction enhances neurotrophin expression and neurogenesis in the hippocampus of adult mice. In *J Neurochem*, 2002, 80 (3): 539–47.

Lee, VC et al.: Meta-analysis: angiotensin-receptor blockers in chronic heart failure and high-risk acute myocardial infarction. In *Ann Intern Med*, 2004, 141 (9): 693–704.

Lelley, Jan: *Die Heilkraft der Pilze, Gesund durch Mykotherapie*, 2003, Krefeld.

Lesnik, Ph et al.: A new dimension in the vasculoprotective function of HDL: progenitor-mediated endothelium repair. In *Arterioscler Thromb Vasc Biol*, 2006, 26, 965–7.

Lester-Coll, N et al.: Intracerebral streptozotocin model of type 3 diabetes: relevance to sporadic Alzheimer’s disease. In *J Alzheimer’s Dis*, 2006, 9 (1): 13–33.

Levenson, CW et al.: Eat less, live longer? New insights into the role of caloric restriction in the brain. In *Nutr Rev*, 2007, 65 (9): 412–5.

Levy, BI.: et al.: Beneficial effects of circulating progenitor endothelial cells activated by angiotensin receptor antagonists. In *Hypertension*, 2005, 45:491–2.

Quellen

Li, M et al.: Endothelial progenitor cells are rapidly recruited to myocardium and mediate protective effect of ischemic preconditioning via „imported” nitric oxide synthase activity. In *Circulation*, 2005, 111: 1114–20.

Lieberman, JA et al.: Effectiveness of antipsychotic drugs in patients with chronic schizophrenia. In *N Engl J Med*, 2005, 353: 1209–23.

Liebermann, JA et al.: Metabolic changes associated with antipsychotic use. In *Prim Care Companion Journal of Clinical Psychiatry*, 2004: 6 (supple 2): 8–13.

Lin, H et al.: Enhancement of umbilical cord blood cell hematopoietic by Maitake beta-glucan is mediated by granulocyte colony-stimulating factor production.
In *Clinical and Vaccine Immunology*, 2007, 21–27.

Lin, H et al.: Maitake beta-glucan MD-fraction enhances bone marrow colony formation and reduces doxorubicin toxicity in vitro. In *Int Immunopharmacol*, 2004, 4 (1): 91–9.

Lin, Y et al.: Polysaccharide purified from *Ganoderma lucidum* induces gene expression changes in human dendritic cells and promotes T helper 1 immune response in BAL B/c mice.
In *Molecular Pharmacology*, 2006, 70 (2).

Lin, YL et al.: Polysaccharide purified from *Ganoderma lucidum* induced activation and maturation of human monocyte-derived dendritic cells by the NF-kappaB and p38 mitogen-activated protein kinase pathways. In *J Leukoc Biol*, 2005, 78 (2): 533–43.

Lindberg, J et al.: Efficiency of colorectal cancer surveillance in patients with ulcerative colitis: 26 years' experience in a patient cohort from a defined population area.

In *Scand J Gastroenterol*, 2005, 40 (9): 1076–80.

Lindblad, M et al.: Body mass, tobacco and alcohol and risk of esophageal, gastric cardia, and gastric non-cardia adenocarcinoma among men and women in a nested case-control study.

In *Cancer Causes Control*, 2005, 16 (3): 285–94.

Liu, LZ et al.: Apigenin inhibits expression of vascular endothelial growth factor and angiogenesis in human lung cancer cells: implication of chemoprevention of lung cancer,

In *Mol Pharmacol*, 2005, 68 (3): 635–43.

Llorente, MD et al.: Diabetes, psychiatric disorders, and the metabolic effects of antipsychotic medications. In *Clinical Diabetes*, 2006, 24 (1): 18–24.

Loftus, EV et al.: Crohn's disease: why the disparity in mortality?

In *Gut*, 2006, 55: 447–449.

Loomans, CJ et al.: Endothelial progenitor cell dysfunction in type 1 diabetes: another consequence of oxidative stress? In *Antioxid Redox Signal*, 2005, 7 (11–12): 1468–75.

Luchsinger, JA et al.: Relation of diabetes to mild cognitive impairment, *Arch Neurol*, 2007, 64 (4): 570–5.

Quellen

Luo, CX et al.: Voluntary exercise-induced neurogenesis in the postischemic dentate gyrus is associated with spatial memory recovery from stroke. In *J Neurosci Res*, 2007, 85 (8): 1637–46.

Mancini, GB et al.: Reduction of morbidity and mortality by statins, angiotensin-converting enzyme inhibitors, and angiotensin receptor blockers in patients with chronic obstructive pulmonary disease. In *J Am Coll Cardiol*, 2006, 47 (12): 2554–60.

Manning, EA et al.: A vascular endothelial growth factor receptor-2 inhibitor enhances antitumor immunity through an immune-based mechanism. In *Clinical Cancer Research*, 2007, 13: 3951–3959.

Martin, A: Weight and leptin changes among risperidone-treated youths with autism: 6-month prospective data. In *Am J Psychiatry*, 2004, 161: 1125–1127.

Martina, CM et al.: Impaired fasting glucose tolerance in first-episode, drugnaive patients with schizophrenia. In *Am J Psychiatry*, 2003, 160: 284–289.

Mary, B et al.: Glucocorticoid-induced osteoporosis in children: impact of the underlying disease. In *Pediatrics*, 2007, Vol. 119: 166–174.

Masala, G et al.: Divergent patterns of total and cancer mortality in ulcerative colitis and Crohn's disease patients: the Florence IBD study 1978–2001. In *Gut*, 2004, 53: 1309–1313.

Mashayekhi, F et al.: Infusion of anti-nerve growth factor into the cisternum magnum of chick embryo leads to decreased cell production in the cerebral cortical germinal epithelium.

In *Eur J Neurol*, 2007, 14 (2): 181–6.

Mashayekhi, F: Neural cell death is induced by neutralizing antibody to nerve growth factor: An in vivo study. In *Brain Dev*, 2007.

Mattson, M P et al.: Existing data suggest that Alzheimer’s disease is preventable. In *Ann N Y Acad Sci*, 2000, 924: 153–9.

Mattson, MP et al.: Meal size and frequency affect neuronal plasticity and vulnerability to disease: cellular and molecular mechanisms. In *J Neurochem*, 2003, 84 (3): 417–31.

Mattson, MP et al.: Suppression of brain aging and neurodegenerative disorders by dietary restriction and environmental enrichment: molecular mechanism.

In *Mech Ageing Dev.*, 2001, 122 (7): 757–78.

Mattson, MP: Neuroprotective signaling and the aging brain: take away my food and let me run. In *Brain Res*, 2000, 886 (1–2): 47–53.

McIntyre RS et al.: Obesity in bipolar disorder and major depressive disorder: results from a national community survey on mental health and wellbeing. In *Can J Psychiatry*, 2006, 51 (5): 274–80.

Michaud, SE et al.: Circulating endothelial progenitor cells from healthy smokers exhibit impaired functional activities.

In *Atherosclerosis*, 2006, 187 (2): 423–32.

Quellen

Michowitz, Y et al.: Circulating endothelial progenitor cells and clinical outcome in patients with congestive heart failure.

In *Heart*, 2007, 93: 1046–1050.

Miura, T – Takagi S – Ishida T: Management of diabetes and its complications with Banaba (*Lagerstroemia speciosa* L.) and Corosolic Acid. In *Evidence- Based Complementary and Alternative Medicine* Volume 2012.

Mohammed, I et al.: Risk factors for gastro-oesophageal reflux disease symptoms: a community study.

In *Aliment Pharmacol Ther*, 2005, 21 (7): 821–7.

de la Monte, SM et al.: Review of insulin and insulin-like growth factor expression, signaling, and malfunction in the central nervous system: relevance to Alzheimer's disease.

In *J Alzheimers Dis*, 2005, 7 (1): 45–61.

de la Monte, SM et al.: Therapeutic rescue of neurodegeneration in experimental type 3 diabetes: relevance to Alzheimer's disease.

In *J Alzheimer's Dis*, 2006, 10 (1): 89–109.

Quellen

Morici, G et al.: Supramaximal exercise mobilizes hematopoietic progenitors and retilocytes in athletes.

In *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*, 289: R 1496-R1503.

Mpofu, C et al.: Strategies for detecting colon cancer and/or dysplasia in patients with inflammatory bowel disease.

In *Cochrane Database Syst Rev*, 2004, (2): CD000279.

Nair, S et al.: Synergy between tumor immunotherapy and antiangiogenic therapy. In *Blood*, 2003, 102 (3).

Newcomer, JW et al.: Abnormalities in glucose regulation during antipsychotic treatment of schizophrenia.

In *Arch Gen Psychiatry*, 2002, 59: 337–345.

Newcomer, JW et al.: Metabolic risk during antipsychotic treatment.

In *Clin Ther*, 2004, 26 (12): 1936–46.

Nishina, A et al.: Lysophosphatidylethanolamine in *Grifola frondosa* as a neurotrophic activator via activation of MAPK.

In *J Lipid Res*, 2006, 47: 1434–1443.

Nishizawa, K et al.: Antidepressant-like effect of *Cordyceps sinensis* in the mouse tail suspension test.

In *Biol Pharm Bull*, 2007, 30 (9): 1758–1762.

Nocon, M et al.: Lifestyle factors and symptoms of gastro-oesophageal reflux – a population-based study.

In *Aliment Pharmacol Ther*, 2006, 23 (1): 169–74.

Quellen

Norat, T et al.: Meat, fish, and colorectal cancer risk: the European Prospective Investigation into cancer and nutrition.

In *J Natl Cancer Inst*, 2005, 97 (12): 906–16.

Nyrén, O et al.: Helicobacter pylori infection: Mainly foe but also friend? In *Journal of the National Cancer Institute*, 2006. 98 (20)

Olfson, M et al.: Hyperlipidemia following treatment with antipsychotic medications.

In *Am J Psychiatry*, 2006, 163 (10): 1821–5.

Oliveria, SA et al.: Heartburn risk factors, knowledge, and prevention strategies. In *Arch Intern Med*, 1999, 159: 1592–1598.

Osborn, David PJ et al.: Risk for coronary heart disease in people with severe mental illness.

In *British Journal of Psychiatry*, 2006, 188, 271–277.

Osborn, David PJ et al.: Relative risk of cardiovascular and cancer mortality in people with severe mental illness from the United Kingdom's general practice research database.

In *Arch Gen Psychiatry*. 2007, 64: 242–249.

Osterweil, N et al.: Significance of endothelial progenitor cells in hepatocellular carcinoma. In *Hepatology*, 2006, 44: 836–843.

Palange, P et al.: Circulating hematopoietic and endothelial progenitor cells are decreased in COPD.

In *Eur Respir J*, 2006, 27: 529–41.

Patel, NV et al.: Caloric restriction attenuates Abeta-deposition in Alzheimer transgenic models.

In *Neurobiol Aging*, 2005, 26 (7): 995–1000.

Patil, CS et al.: Protective effect of flavonoids against aging – and lipopolysaccharide-induced cognitive impairment in mice. In

Pharmacology, 2003, 69 (2): 59–67.

Pevill, P et al: Impaired insulin signaling and the pathogenesis of Alzheimer’s disease. In *Drugs Today (Barc)*, 2006, 42 (12): 785–90.

Pischon, T et al.: Body size and risk of colon and rectal cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). In *J Natl Cancer Inst*, 2006, 98 (13): 920–31.

Pistrosch, F et al.: In type 2 diabetes, rosiglitazone therapy for insulin resistance ameliorates endothelial dysfunction independent of glucose control. In *Diabetes Care*, 2004, 27 (2): 484–90.

Pistrosch, F et al.: PPAR gamma-agonist rosiglitazone increases number and migratory activity of cultured endothelial progenitor cells. In *Atherosclerosis*, 2005, 183 (1): 163–7.

van Praag, H et al.: Exercise enhances learning and hippocampal neurogenesis in aged mice.

In *Journal of Neuroscience*, 2005, 25 (38): 8680–8685.

Prior, P et al.: Causes of death associated with psychiatric illness.

In *J Public Health Med*, 1996, 18 (4): 381–9.

Quellen

Radom-Aizik, S et al.: The effect of acute exercise on circulating CD34+ stem cell in early and late pubertal boys.

In *FASEB*, 2006, 20: A1404.

Regenold, WT et al.: Increased prevalence of type 2 diabetes mellitus among psychiatric in patients with bipolar I affective and schizoffective disorders independent of psychotropic drug use.

In *J Affect Disord*, 2002, 70 (1): 19–26.

Reger, MA et al.: Effects of intranasal insulin on cognition in memoryimpaired older adults: modulation by APOE genotype.

In *Neurobiol Aging*, 2006, 27 (3): 451–8.

Rehman, J et al.: Exercise acutely increases circulating endothelial progenitor cells and monocyte-/macrophage-derived angiogenic cells. In *J Am Coll Cardiol*, 2004, 43 (12): 2314–8.

Roberts, N et al.: Endothelial progenitor cells are mobilized after cardiac surgery. In *Ann Thorac Surg*, 2007, 83: 598–605.

Roberts, RE et al.: Prospective association between obesity and depression: evidence from the Alameda County Study.

In *Int J Obes Relat Metab Disord*, 2003, 27 (4): 514–21.

Robinson, SC et al.: A chemokine receptor antagonist inhibits experimental breast tumor growth.

In *Cancer Research*, 2003, 63, 8360–65.

Rodríguez, LAG et al.: Gastric acid suppression and risk of oesophageal and gastric adenocarcinoma: a nested case control study in the UK. In *Gut*, 2006, 55: 1538–1544.

Rutter, M et al.: Severity of inflammation is a risk factor for colorectal neoplasia in ulcerative colitis. In *Gastroenterology*, 2004, 126 (2): 451–9.

Safer, DJ et al.: A comparison of risperidone-induced weight gain across the age span. In *J Clin Psychopharmacol*, 2004, 24 (4): 429–36.

Sandri, M et al.: Effects of exercise and ischemia on mobilization and functional activation of blood-derived progenitor cells in patients with ischemic syndromes. In *Circulation*, 2005, 111: 3391–3399.

Schmidt-Lucke, C et al.: Reduced number of circulating endothelial progenitor cells predicts future cardiovascular events: proof of concept for the clinical importance of endogenous vascular repair. In *Circulation*, 2005, 111: 2981–7.

Schneider, LS et al.: Efficacy and adverse effects of atypical antipsychotics for dementia: meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials. In *Am J Geriatr Psychiatry*, 2006, 14: 191–210.

Schneider, LS et al.: Risk of death with atypical antipsychotic drug treatment for dementia. In *JAMA*, 2005, 294: 1934–1943.

Schneider, LS et al.: Effectiveness of atypical antipsychotic drugs in patients with Alzheimer's disease.

Quellen

In *N Engl J Med*, 2006, 355: 1525–38.

Schulte-Herbrüggen, O et al.: Neurotrophic factors—a tool for therapeutic strategies in neurological, neuropsychiatric and neuroimmunological diseases?

In *Curr Med Chem*, 2007, 14 (22): 2318–29.

Sernyak, MJ et al.: Association of diabetes mellitus with use of atypical neuroleptics in the treatment of schizophrenia

In *Am J Psychiatry*, 2002, 159: 561–566.

Shaffer, RG et al.: Effect of acute exercise on endothelial progenitor cells in patients with peripheral arterial disease.

In *Vascular Medicine*, 2006, 11: 219–226.

Singh, S et al.: Increased mortality among elderly patients with dementia using atypical antipsychotics. In *CMAJ*, 2005, 173 (3): 252.

Sivakumar, G – Vail, DR – Nair, V – Medina-Bolivar, F – Lay, JO Jr.: Plantbased corosolic acid: future antidiabetic drug?

In *Biotechnol J*, 2009 Dec, 4 (12): 1704–11.

Smith, DE et al.: Age-associated neuronal atrophy occurs in the primate brain and is reversible by growth factor gene therapy.

In *Proc Natl Acad Sci*, 1999, 96: 10893–98.

Sobrinho, T et al.: The increase of circulating endothelial progenitor cells after acute ischemic stroke is associated with good outcome.

In *Stroke*, 2007, 38: 2759.

Steeger, JCAB et al.: Angiogenic profile of breast carcinoma determines leukocyte infiltration.

In *Clinical Cancer Research*, 2004, 10: 7171–78.

Steele, C et al.: Psychiatric symptoms and nursing home placement of patients with Alzheimer's disease.

In *Am J Psychiatry*, 1990, 147 (8): 1049–51.

Steen, E et al.: Impaired insulin and insulin-like growth factor expression and signaling mechanisms in Alzheimer's disease is this type 3 diabetes. In *J Alzheimer's Dis*, 2005, 7 (1): 63–80.

Steiner, S et al.: Endurance training increases the number of endothelial progenitor cells in patients with cardiovascular risk and coronary artery disease. In *Atherosclerosis*, 2005, 181 (2): 305–10.

Stewart, KJ.: Exercise training: can it improve cardiovascular health in patients with type 2 diabetes?

In *Br J Sports Med*, 2004, 38: 250–252.

Straus, SM et al.: Antipsychotics and the risk of sudden cardiac death. In *Arch Intern Med*, 2004, 164 (12): 1293–7.

Sun, MK et al.: Links between Alzheimer's disease and diabetes.

In *Drugs Today*, (Barc). 2006, 42 (7): 481–9.

Suzuki Y – Unno T – Ushitani M – Hayashi K – Kakuda T: Antiobesity activity of extracts from *Lagerstroemia speciosa* L. leaves on female KK-Az mice.

In *J Nutr Sci Vitaminol*, (Tokyo). 1999, Dec, 45 (6): 791–5

Quellen

Szekely, CA et al.: NSA ID use and dementia risk in the Cardiovascular Health Study. Role of APOE and NSA ID type.

In *Neurology*, 2007.

Tack, J et al.: Extraoesophageal manifestations of gastro-oesophageal reflux. In *Gut*, 2005, 54: 1492–1499.

Takagi S – Miura, T – Ishibashi C – Kawata T – Ishihara E – Gu Y – Ishida T: Effect of corosolic acid on the hydrolysis of disaccharides In *J Nutr Sci Vitaminol*, (Tokyo). 2008 Jun, 54 (3): 266–8.

Takagi S – Miura, T – Ishibashi C – Kawata T – Ishihara E – Gu Y – Ishida T: Effect of corosolic acid on dietary hypercholesterolemia and hepatic steatosis in KK-Az diabetic mice.

In *Biomed Res*, 2010 Aug, 31 (4): 213–8.

Tepper, OM et al.: Human endothelial progenitor cells from type II diabetics exhibit impaired proliferation, adhesion, and incorporation into vascular structures. In *Circulation*, 2002, 106 (22): 2781–6.

Tepper, OM et al.: Human endothelial progenitor cells from type II diabetics exhibit impaired proliferation, adhesion, and incorporation into vascular structures. In *Circulation*, 2002, 106: 2781–86.

Thakore, JH et al.: Increased visceral fat distribution in drug-naive and drugfree patients with schizophrenia.

In *International Journal of Obesity*, 2002, 26, 137–141.

Tillerson, JL et al.: Exercise induces behavioral recovery and attenuates neurochemical deficits in rodent models of Parkinson's disease. In *Neuroscience*, 2003, 119 (3): 899–911.

Toalson, P et al.: The metabolic syndrome in patients with severe mental illnesses.

In *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*, 2004, 6 (4).

Tongers, J et al.: Frontiers in nephrology: the evolving therapeutic applications of endothelial progenitor cells. In *American Society of Nephrology*, 2007, 18: 2843–52.

Trejo, JL et al.: The effect of exercise on spatial learning and anxiety-like behavior are mediated by an IGF-I-dependent mechanism related to hippocampal neurogenesis.

In *Mol Cell Neurosci*, 2007.

Tso, C et al.: High-density lipoproteins enhance progenitor-mediated endothelium repair in Mice.

In *Arterioscler Thromb Vasc Biol*, 2006, 26: 1144–49.

Tuszynski, M H e t a l.: A phase 1 clinical trial of nerve growth factor gene therapy for Alzheimer disease.

In *Nat Med*, 2005, 11 (5): 551–5.

Tuszynski, MH et al.: Nerve growth factor infusion in the primate brain reduces lesion-induced cholinergic neuronal degeneration.

In: *J Neurosci*, 1990, 10 (11): 3604–3614.

Tuszynski, MH: Intraparenchymal NGF infusion rescue degenerating cholinergic neurons. In *Cell Transplant*, 2000, 9 (5): 629–36.

Quellen

Uemura, R et al.: Bone marrow stem cells prevent left ventricular remodeling of ischemic heart through paracrine signaling.

In *Circulation Research*, 2006, 98: 1414.

Vasa, M et al.: Number and migratory activity of circulating endothelial progenitor cells inversely correlate with risk factors for coronary artery disease. In *Circ Res*, 2002, 89: e1-e7.

Velayos, FS et al.: Predictive and protective factors associated with colorectal cancer in ulcerative colitis: A case-control study.

In *Gastroenterology*, 2006, 130 (7): 1941–9.

Vreeland, B et al.: A program for managing weight gain associated with atypical antipsychotics.

In *Psychiatric Services*, 2003, 54: 1155–1157.

Wahner, AD et al.: Nonsteroidal anti-inflammatory drugs may protect against Parkinson disease.

In *Neurology*, 2007, 69 (19): 1836–42.

Wang, B et al.: Effect of Ganoderma triterpene on proliferation of dendritic cells from mouse spleen.

In *Zhong Yao Cai*, 2005, 28 (7): 577–9.

Wang, CH et al.: Pioglitazone increases the numbers and improves the functional capacity of endothelial progenitor cells in patients with diabetes mellitus. In *Am Heart J*, 2006, 52 (6): 1051. e1–8.

Wang, HY et al.: Circulating endothelial progenitor cells, C-reactive protein and severity of coronary stenosis in Chinese patients with coronary artery disease. In *Hypertens Res*, 2007, 30 (2).

Wang, X et al.: Effects of ox-LDL on number and activity of circulating endothelial progenitor cells.
In *Drug Chem Toxicol*, 2004, 27 (3): 243–55.

Warner-Schmidt, JL et al.: Hippocampal neurogenesis: opposing effect of stress and antidepressant treatment.
In *Hippocampus*, 2006, 16 (3): 239–49.

Watson, GS et al.: The role of insulin resistance in the pathogenesis of Alzheimer's disease: implications for treatment.
In *CNS Drugs*, 2003, 17 (1): 27–45.

Werner, N et al.: Circulating endothelial progenitor cells and cardiovascular outcomes.
In *New England Journal of Medicine*, 2005, 353: 999–1007.

Werner, N et al.: Influence of cardiovascular risk factors on endothelial progenitor cells: limitations for therapy?
In *Arterioscler Thromb Vasc Biol*, 2006, 26, 257–66.

Westerweel, PE et al.: Hematopoietic and endothelial progenitor cells are deficient in quiescent systemic lupus erythematosus. In *Annals of the Rheumatic Diseases*, 2007, 66: 865–70.

Winter, B et al.: High impact running improves learning. In *Neurobiol Learn Mem*, 2007, 87 (4): 597–609.

Quellen

Wojakowski, W et al.: Circulating progenitor cells in stable coronary heart disease and acute coronary syndromes: relevant reparatory mechanism? In *Heart*, 2008, 94: 27–33.

Wooltorton, E et al.: Olanzapine (Zyprexa): increased incidence of cerebrovascular events in dementia trials. In *CMAJ*, 2004, 170 (9): 1395.

Wooltorton, E et al.: Risperidone (Risperdal): increased rate of cerebrovascular events in dementia trials. In *CMAJ*, 2002, 167 (11): 1269–1270.

Wu JC et al.: Effect of *Helicobacter pylori* eradication on oesophageal acid exposure in patients with reflux oesophagitis. In *Aliment Pharmacol Ther*, 2002, 16 (3): 545–52.

Wu JC et al.: Effect of *Helicobacter pylori* eradication on treatment of gastroesophageal reflux disease: a double blind, placebo controlled, randomized trial. In *Gut*, 2004, 53 (2): 17–9.

Yang YX et al.: Long-term proton pump inhibitor therapy and risk of hip fracture. In *JAMA*, 2007, 296 (24): 2947–53.

Yang, B et al.: Hypolipidemic effect of an exo-biopolymer produced from a submerged mycelial culture of *Herichium erinaceus*. In *Biosci Biotechnol Biochem*, 2003, 67 (6): 1292–98.

Yano, S et al.: Dietary apigenin suppresses IgE and inflammatory cytokines production in C57BL/6N Mice. In *Biochemical Pharmacology*, 2006, 54 (14): 5203–5207.

Zhang, L et al.: Intratumoral T cells, recurrence, and survival in epithelial ovarian cancer. In *N Engl J Med*, 2003, 348: 203–13.